

LIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET KUNNISSA -KYSelyn TULOKSET

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

Sari Kivimäki

Marianne Turunen

Anniina Ansaharju

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
1 JOHDATUS LIIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET KUNNISSA -KYSELYN TULOKSIIN.....	4
2 AINEISTONKERUU JA VASTANNEIDEN PROFIILIT	7
2.1 Aineistonkeruu.....	7
2.2 Kyselyyn vastanneet.....	7
3 LIIKUNTANEUVONNAN TOIMIJAT JA LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU KUNNISSA TÄNÄ PÄIVÄNÄ	10
3.1 Liikuntaneuvonnan toimijat kunnissa	10
3.1.1 Liikuntaneuvojien koulutustausta ja vastaanoton sijainti	10
3.1.2 Kunnan toimijat liikuntaneuvonnan palveluketjussa ja prosessia hallinnoivat vastuutahot11	
3.1.3 Toimijoiden tietoisuus liikuntaneuvontaprosessista	13
3.2 Liikuntaneuvonnan palveluketjut.....	15
3.2.1 Liikuntaneuvontaan ohjautuminen ja ohjautumisen kriteerit	15
3.2.2 Asiakkaan liikuntaneuvontaprosessin käynnistyminen	16
3.2.3 Liikuntaneuvonnan kesto ja kirjaamistapa	17
3.2.4 Liikuntaneuvonnan palveluketjujen vahvuus	19
3.2.5 Liikuntaneuvonnan palveluketjujen vahvuuden ja toimivuuden ylläpitäminen	20
4 LIIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET	22
4.1 Onnistumisen edellytykset liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja vakiinnuttamisessa.....	22
4.1.1 Liikuntaneuvonnan markkinointi ja avustusmuodot	22
4.1.2 Tärkeimmät tekijät liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja vakiinnuttamisessa.....	23
4.1.3 Merkittävimmät onnistumisen edellytykset liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa	28
4.1.4 Haasteet liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja niiden ratkaiseminen	31
4.2 Liikuntaneuvonnan tulevaisuudennäkymät kunnissa	34
4.2.1 Liikuntaneuvonnan suunnitelmat kunnissa ja kuntayhtymissä.....	34
4.2.2 Maakunta- ja sote-uudistukseen valmistautuminen liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta	36
5 TERVEISIÄ VALTAKUNNALLISILLE LIIKUNTANEUVONNAN TOIMIJOILLE	38
6 LOPPUSANAT	39
KKI-OHJELMAN LIIKUNTANEUVONNAN MATERIAALEJA.....	42
LIITTEET	43
Liite 1: Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselyn saatesanat	43
Liite 2: Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselylomake	44

TIIVISTELMÄ

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma kehittää valtakunnallisesti liikuntaneuvonnan käynnistämisen- ja juurruttamistoimenpiteitä osana Muutosta liikkeellä! -linjauksia. KKI-ohjelma laati kyselyn liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksistä kunnille ja kuntayhtymille keväällä 2018 yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Tarkoituksena oli selvittää ne keinot ja onnistuneet toimintatavat, joilla liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen on kunnissa onnistunut. Kysely lähetettiin niille kunnille, joissa yksilöllinen, tavoitteellinen ja poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta on vakiintunut osaksi kuntien terveyden edistämisen palvelua (N=75). Kyselyyn vastasi yhteensä 54 kuntaa tai kuntayhtymää.

Kyselyn kunnissa liikuntaneuvonnan palveluketjut ovat vahvasti poikkihallinnollisia ja niihin kuuluvat ainakin liikunta- ja vapaa-aikatoimi ja terveystoimi, joista ensin mainittu on yleisimmin liikuntaneuvontaprosessia hallinnoiva vastuutaho. Liikuntaneuvontaan ohjaututaan useimmiten joko terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolta liikuntalähetteellä tai omatoimisesti. Yleisimpiä ohjautumisen kriteereitä ovat ohjattavan vähäinen fyysinen aktiivisuus ja ylipaino, mutta melko yleisesti myös elintapasairaudet ja niiden riskitekijät. Liikuntaneuvontaprosessi käynnistyy vaihtelevin tavoin eri kunnissa, eikä yksi tapa noussut kyselyssä muita yleisemmäksi. Yksittäisen asiakkaan liikuntaneuvontaprosessin kesto määräytyy monessa kunnassa (44,4 %) yksilöllisesti asiakkaan mukaan, mutta yleisimmin kestot ovat joko 4–6 kuukautta tai 10–12 kuukautta. Vastaajista 63 prosenttia ilmoitti, että liikuntaneuvonta kirjataan potilastietojärjestelmään.

Kunnista runsas puolet (55,6 %) ilmoitti, että vakiintuneen liikuntaneuvonnan taustalla on ollut jokin hanke. Hankkeita ovat tukeneet yleisimmin joko aluehallintovirasto tai Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma. Taloudellisista tekijöistä riittävät henkilöresurssit koettiin vaikutuksiltaan tärkeinä tai erittäin tärkeinä. Valtaosa kunnista koki lähestulkoon jokaisen elementin yhteistyössä toimijoiden välillä tärkeänä tai jopa erittäin tärkeänä. Näitä elementtejä ovat esimerkiksi selkeä vastuutaho, verkostoituminen, poikkihallinnollinen ja moniammatillinen tiimi, johdon tuki ja sitoutuminen sekä toimiva tiedonsiirtojärjestelmä. Käytännön toimenpiteet, kuten toimijaverkoston yhteinen tahtotila, liikuntaneuvonnan markkinointi ja kunnan rakenteiden joustavuus koettiin usein jopa erittäin tärkeiksi tekijöiksi. Onnistuneet valtakunnalliset liikuntaneuvonnan toimintamallit ja liikuntaneuvonnan koulutus nähtiin tärkeinä liikuntaneuvonnan juurtumisen taustatekijöinä. Tulevaisuudessa liikuntaneuvontaa aiotaan kehittää laajentamalla ja sähköistämällä toimintaa, kehittämällä palvelumalleja ja laajentamalla yhteistyöverkostoja.

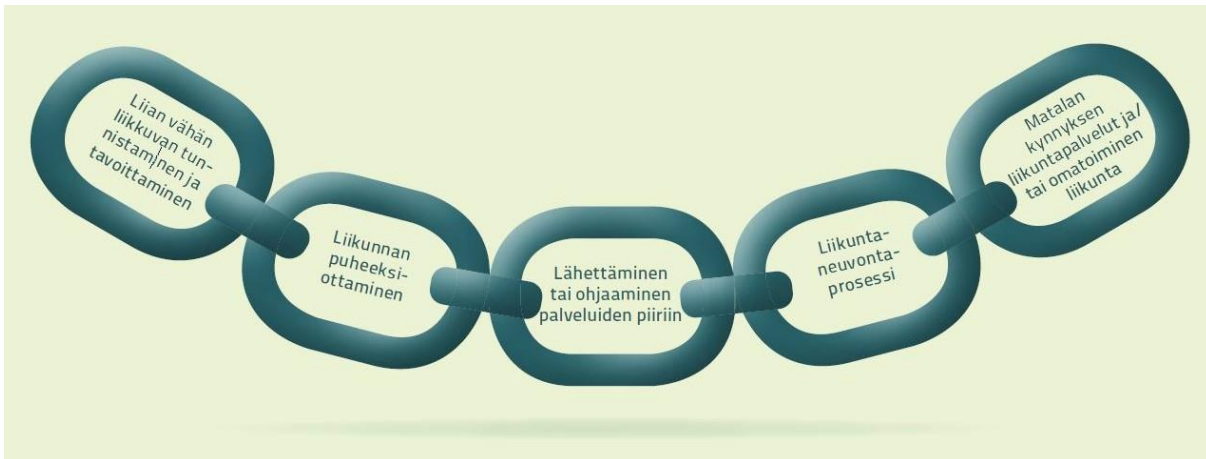
Vastaajien terveisissä valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille korostui seitsemän aihepiiriä: hanke-tuki, toimintamallien yhtenäistäminen, liikuntaneuvonnan markkinointi, vaikuttavuuden mittaaminen, liikuntaneuvonnan palveluketjun vahvistaminen, koulutus ja kunnille tiedottaminen. Kunnat toivovat yhtenäisiä käytäntöjä niin paikallisesti kuin valtakunnallisesti liikuntaneuvonnan palveluketjun vaiheiden toteuttamiseen. Lisäksi eri toimijoiden sitouttaminen ja palvelun vahva markkinointi nousivat toiveina esille vastauksista. Myös tulevasta maakunta- ja sote-uudistuksesta halutaan jatkossa saada selkeämpää tietoa ja jopa konkreettisia ohjeistuksia liikuntaneuvonnan palveluketjuja kehitettäessä.

1 JOHDATUS LIIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET KUNNISSA -KYSELYN TULOKSIIN

Poikkihallinnollisesti toteutettu prosessinomainen ja yksilöllinen liikuntaneuvonta on vähitellen vakiintumassa osaksi kuntien terveyden ja hyvinvoinnin palvelutarjotinta. Yksilöllistä prosessinomaista liikuntaneuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville tarjosi vuoden 2018 loppumetreillä yhteensä 150 kuntaa. Näistä kunnista 75 on jo vakiinnuttanut liikuntaneuvonnan palveluketjun osaksi kunnan pysyvää toimintaa ja palvelutarjotinta. Lopuillakin liikuntaneuvonnan hankkeilla on oikeilla toimenpiteillä ja tahtotilalla hyvä mahdollisuus toiminnan juurtumiseen.

TEHYLI-ohjausryhmän hyväksymän määritelmän mukaan **liikuntaneuvonta** on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen säännöllisen liikunnan harrastajiksi. Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä ammattilaisen ja asiakkaan vuoropuhelua. Tavoitteena neuvonnassa on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on määritellyt **liikuntaneuvonnan palveluketjun** kunnassa tai maakunnassa toimivien eri toimijatahojen, kuten sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntatoimen rajat ylittäväksi liikuntaneuvonnan yhteistyöksi. Toimivan liikuntaneuvonnan palveluketjun edellytyksiä ovat toimijatahojen verkostoituminen, sujuva keskinäinen tiedonsiirto, kattava potilastietojärjestelmä, yhteiset tavoitteet, yhdessä sovitut käytännöt ja työtavat sekä riittävät henkilöstöresurssit. Liikuntaneuvonnan palveluketju muodostuu yhtäjaksoisesti toteutuvista tai perättäisistä palveluista, jotka muodostavat asiakkaan näkökulmasta saumattoman kokonaisuuden (kuvio 1). (Tuunanen ym. 2016.)



KUVIO 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa ja autetaan asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi. Asiakas luo itselleen henkilökohtaisen ja konkreettisen liikkumis- ja aktivoimissuunnitelman ja asiakkaan kanssa käydään läpi niin liikuntaan kuin muuhunkin hyvinvointiin ja arkielämään liittyviä osa-alueita. Asiakkaan kannustaminen omatoimiseen liikuntaan, kunnan tarjoamiin liikuntaryhmiin sekä yhdistysten ja kaupallisen sektorin liikuntapalveluiden pariin kuuluvat liikuntaneuvontaan. Laadukkaaseen liikuntaneuvontaprosessiin kuuluvat myös yhteydenpito ja palautteenanto liikuntaneuvojan ja asiakkaan liikuntaneuvontaan lähettäneen tahon välillä sekä palutteen kerääminen asiakkaan neuvontaprosessin aikana. (KKI 2015.)

Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselyn tarkoituksena oli selvittää liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutumista kunnissa ja kuntayhtymissä, joissa yksilöllinen ja poikkihallinnollinen työikäisten liikuntaneuvonta on vakiintunut osaksi kuntien terveyden edistämisen palvelua. Tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat ne keinot ja toimintatavat, joilla liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen on onnistunut. Kyselyn avulla haluttiin kartoittaa myös liikuntaneuvonnan tilaa kunnissa: miten työikäisten liikuntaneuvonta on organisoitu ja miten liikuntaneuvonnan palveluketju toimii. Samalla haluttiin myös saada tietoa kuntien tulevaisuudensuunnitelmista ja

liikuntaneuvontaa järjestäviä tahoja askarruttavista kysymyksistä. Lopuksi kunnat saivat kertoa te-
veisensä valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille.

Tämä raportti on tarkoitettu valtakunnallisen kehittämistyön tueksi liikuntaneuvonnan edistämi-
seen. Raporttia voivat hyödyntää valtakunnalliset toimijat kehittämistoimien suunnittelussa ja pai-
kallistasolla ne kunnat tai kuntayhtymät, joissa liikuntaneuvontaa ei ole vielä aloitettu tai joissa toi-
minta ei ole vielä täyttänyt kaikkia poikkihallinnollisen ja vakiintuneen toiminnan kriteereitä. Seu-
raavat kappaleet antavat valtakunnallisen kehittämistyön tueksi tarvittavaa määrällistä informaa-
tiota liikuntaneuvonnan nykytilasta sekä tuovat esille kuntien toimijoiden omaa ääntä siitä, millä
tavoin on onnistuttu ja mitä tulevaisuudessa tullaan tarvitsemaan.

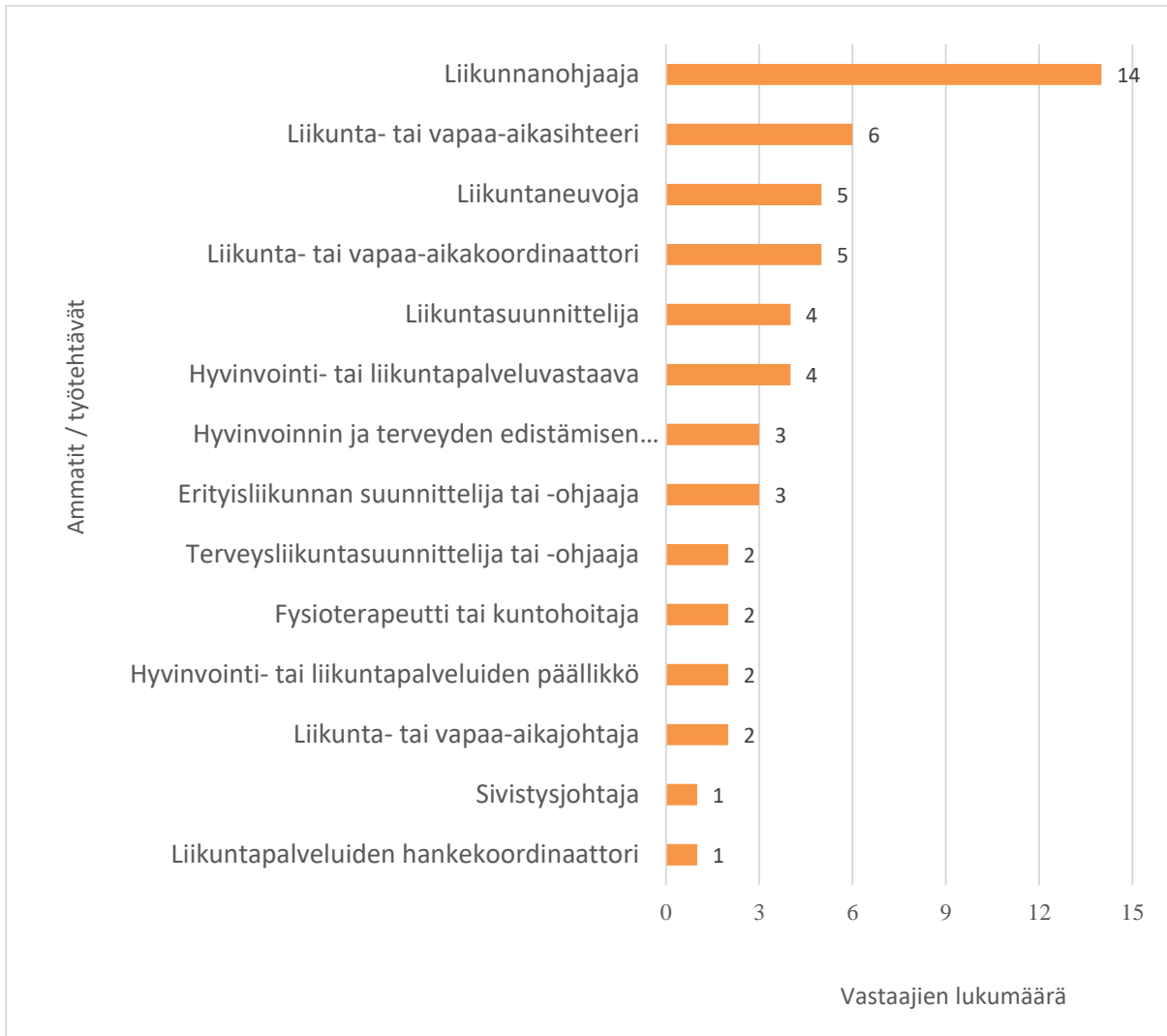
2 AINEISTONKERUU JA VASTANNEIDEN PROFIILIT

2.1 Aineistonkeruu

Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -kuntakysely (liite 1) lähetettiin kunnille, joissa yksilöllinen ja poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta on vakiintunut osaksi kunnan terveyden edistämisen palveluita ja kuntalaisten palvelutarjotinta (N=75). Kyselykutsu lähetettiin huhtikuussa 2018 sähköpostitse kuntien ja kuntayhtymien liikunta- ja vapaa-ajantoinimille opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) kirjaamon kautta. Kyselyn ohjeistuksessa tähdennettiin, että sähköpostin vastaanottajan tulee välittää kysely liikuntaneuvontaprosessia koordinoivalle taholle ja se tulee täyttää yhteisesti niiden toimijoiden kanssa, jotka kuuluvat liikuntaneuvonnan palveluketjuun. Vastaajille annettiin aluksi kaksi viikkoa aikaa kyselyn täyttämiseen, minkä jälkeen vastausaikaa jatkettiin vielä viikolla toukokuun alkuun saakka. Kyselyyn vastasi 54 kuntaa. Saatu vastausprosentti oli 72 prosenttia koko tavoitellusta perusjoukosta.

2.2 Kyselyyn vastanneet

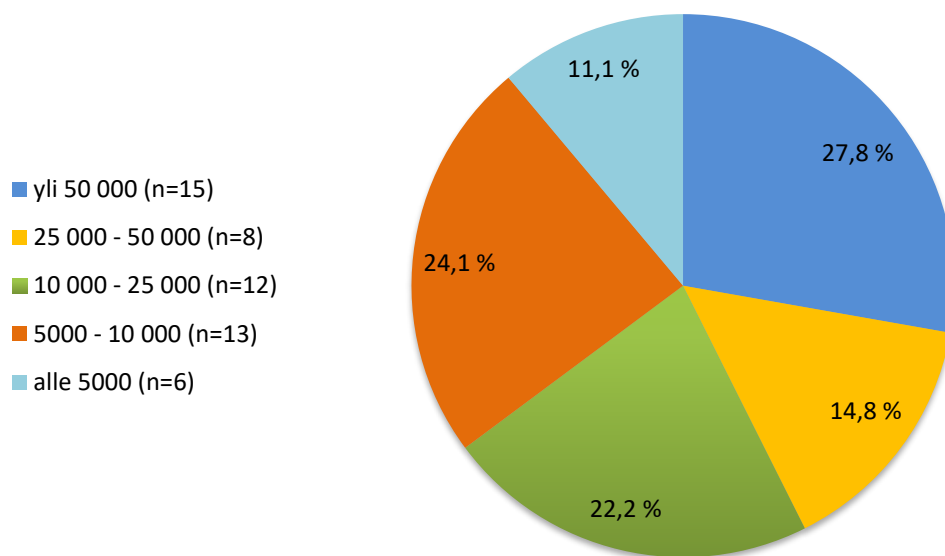
Kuvio 2 kuvaa liikuntaneuvonnan toimijakentän kirjavuuden, vaikka kuvioon onkin sijoitettu vain niiden henkilöiden ammattinimikkeet, jotka olivat vastuussa lomakkeen lähettämisestä. Todellisuudessa kyselyyn toivottiin vastattavan koko toimijakentän kanssa yhdessä. Kyselyyn vastanneista tai lomakkeen lähettämisestä vastuussa olleista noin neljännes oli ammatiltaan tai työtehtäviltään liikunnanohjaajia. Muutoin ammattinimikkeet ja työtehtävät vaihtelivat laajasti.



KUVIO 2. Vastanneiden henkilöiden ammattinimikkeet/työtehtävät (työryhmän päävastuuhenkilö)

Liikunta- ja vapaa-aikatoimi ilmoitettiin lähes jokaisesta kunnasta tai kuntayhtymästä ainakin yhden kyselyyn vastanneen henkilön työyksiköksi (n=46). Muita mainittuja vastaajien työyksiköitä olivat terveystoimi, Liikunnan aluejärjestö, kansalais- ja työväenopisto, sivistystoimi ja terveyden edistämisen palvelut.

Kyselyyn vastanneet tulivat tasaisesti eri kokoluokan kunnista (kuvio 3). Rungas neljäsosa vastaajista (27,8 %) oli keskisuurista ja suurista yli 50 000 asukkaan kaupungeista ja vajaa neljäsosa oli pienistä 5 000–10 000 asukkaan kunnista (24,1 %). Pienin vastaajajoukko tuli kaikkein pienimmistä alle 5 000 asukkaan kunnista. Kyselyyn vastaamatta jättäneistä kunnista (n=21) vajaa puolet (42,9 %) oli alle 5 000 asukkaan kuntia, kolmasosa (33,3 %) oli 5 000–10 000 asukkaan kuntia ja 14,3 prosenttia 10 000–25 000 asukkaan kuntia. Tätä suuremmista kunnista vain kaksi jätti vastaamatta.



KUVIO 3. Vastaajakuntien asukasluvut

3 LIIKUNTANEUVONNAN TOIMIJAT JA LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU KUNNISSA TÄNÄ PÄIVÄNÄ

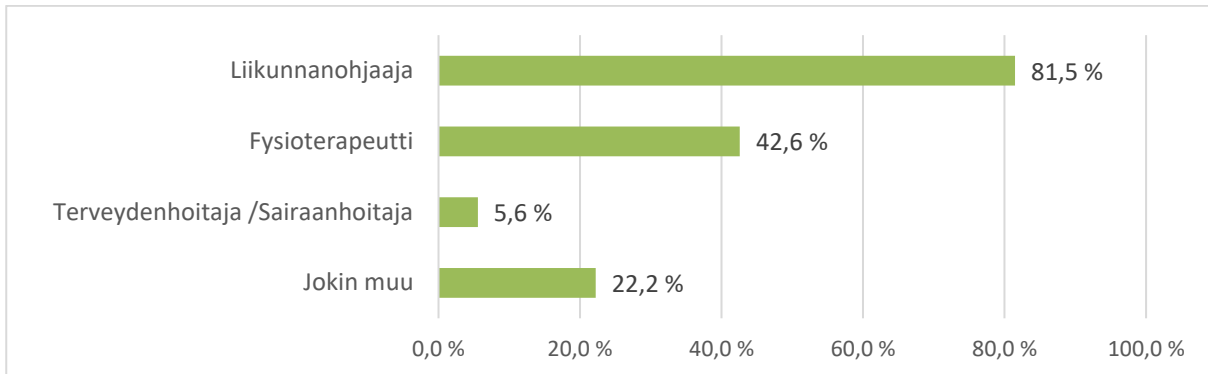
3.1 Liikuntaneuvonnan toimijat kunnissa

Tässä osiossa tarkastellaan vastaajakuntien liikuntaneuvonnan toimijoita. Kyselyssä selvitettiin muun muassa sitä, mitkä toimijat ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjuissa ja mikä on liikuntaneuvontaprosessia hallinnoiva vastuutaho. Samoin kysyttiin, kuinka hyvin eri toimijat ovat tietoisia kunnan liikuntaneuvontaprosessista.

3.1.1 Liikuntaneuvojien koulutustausta ja vastaanoton sijainti

Liikuntaneuvonnan vastaanotot sijaitsevat useimmin joko liikunta- ja vapaa-aikatoimen tiloissa tai terveys- tai hyvinvointiasemalla. Kunnista 64,8 prosentissa on liikuntaneuvonnan vastaanotto toisessa tai molemmissa noista tiloista. Liikuntaneuvonnan vastaanotto sijaitsee jossain muualla kuin edellä mainituissa tiloissa 11,1 prosentissa kunnista. Näitä paikkoja ovat muun muassa uimahalli, kirjasto, kansalaisopisto, kunnantalo, terveyden edistämisen yksikkö, yhdistysten talo ja työllisyyspalvelut.

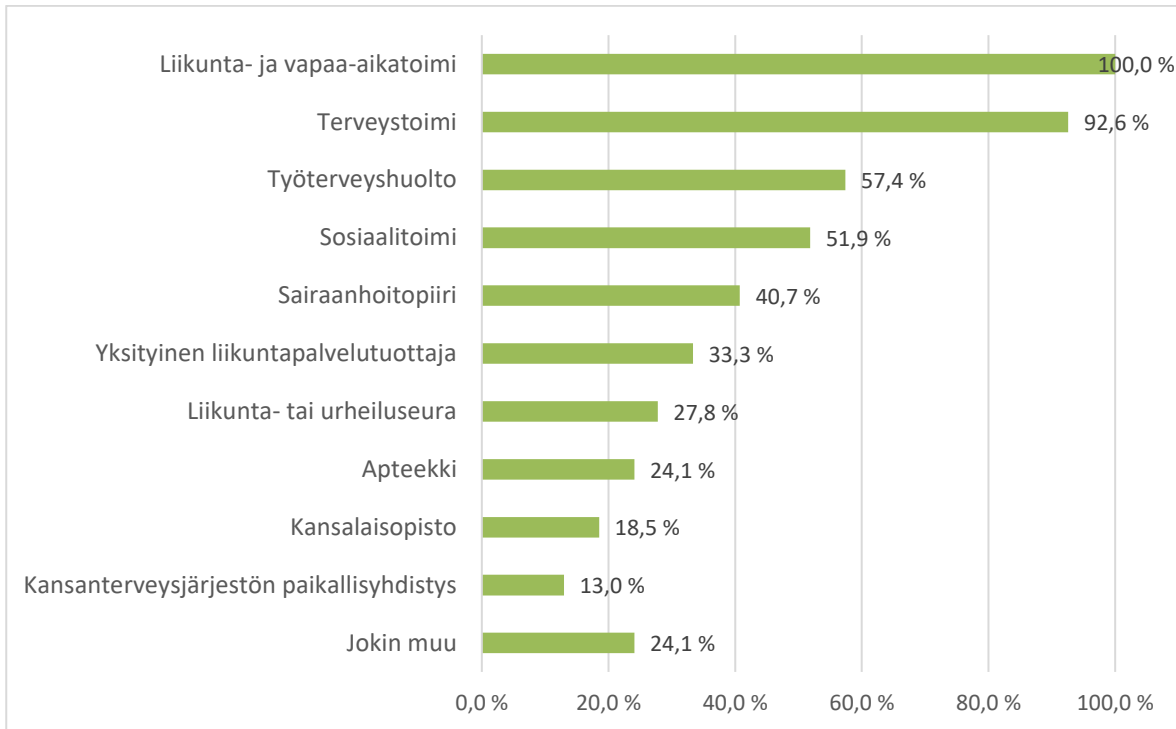
Kysyttäessä liikuntaneuvojan koulutustaustaa vastaajat saivat valita useamman vaihtoehdon, koska varsinkin suuremmissa kunnissa liikuntaneuvojina toimii monessa tapauksessa useampi ammattilainen. Kunnista 81,5 prosenttia ilmoitti, että heidän kunnassaan toimii ainakin yksi liikunnanohjaajataustainen liikuntaneuvoja (kuvio 4). Fysioterapeutti-taustaisia liikuntaneuvojia on myös melko suuressa osassa kuntia. Terveystieteiden maisteri, ravintovalmentaja, psykkinen valmentaja sekä yhteisöpedagogi.



KUVIO 4. Liikuntaneuvojien koulutustaustojen esiintyvyydet kunnissa

3.1.2 Kunnan toimijat liikuntaneuvonnan palveluketjussa ja prosessia hallinnoivat vastuutahot

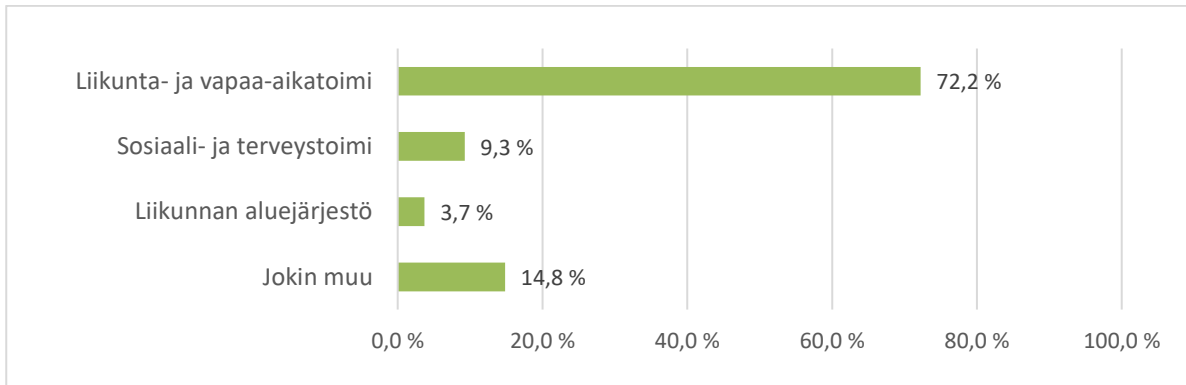
Liikuntaneuvonnan palveluketjut muodostuvat poikkihallinnollisesta ja moniammatillisesta yhteistyöstä. Kuvaillessaan kunnan liikuntaneuvonnan palveluketjua, vastaajat saivat valita annetulta listalta kaikki ne toimijat, jotka ovat tällä hetkellä mukana ketjussa (kuvio 5). Jokainen kunta mainitsi liikunta- ja vapaa-aikatoimen. Lähes jokainen kunta mainitsi myös terveystoimen. Työterveyshuollon ja sosiaalitoimen mainitsivat hieman yli puolet vastaajista ja sairaanhoitopiiriin 40,7 prosenttia. Lomakkeella annettujen vaihtoehtojen lisäksi vastaajat mainitsivat muina toimina työllisyyspalvelut, perusopetuksen ja varhaiskasvatuksen, vanhuspalvelut, nuorisopalvelut, puolustusvoimat, kunnan elinvoimakoordinaattorin sekä psykiatriset terveystoimet. Varhaiskasvatus, perusopetus ja nuorisopalvelut tai vanhuspalvelut eivät kuitenkaan kuulu käsiteltyyn aihepiiriin kyselyn kohdistuessa työikäisten liikuntaneuvonnan palveluketjuihin ja -prosesseihin.



KUVIO 5. Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijat kunnissa

Vastausten perusteella laskettiin keskiarvot myös sille, kuinka monta eri toimijaa 11 toimijan listasta vastaajat ilmoittivat kuuluvan kunnan liikuntaneuvonnan palveluketjuun. Yleisimmin kunnat ilmoittivat joko neljä (20,4 %) tai kolme (18,5 %) eri toimijaa.

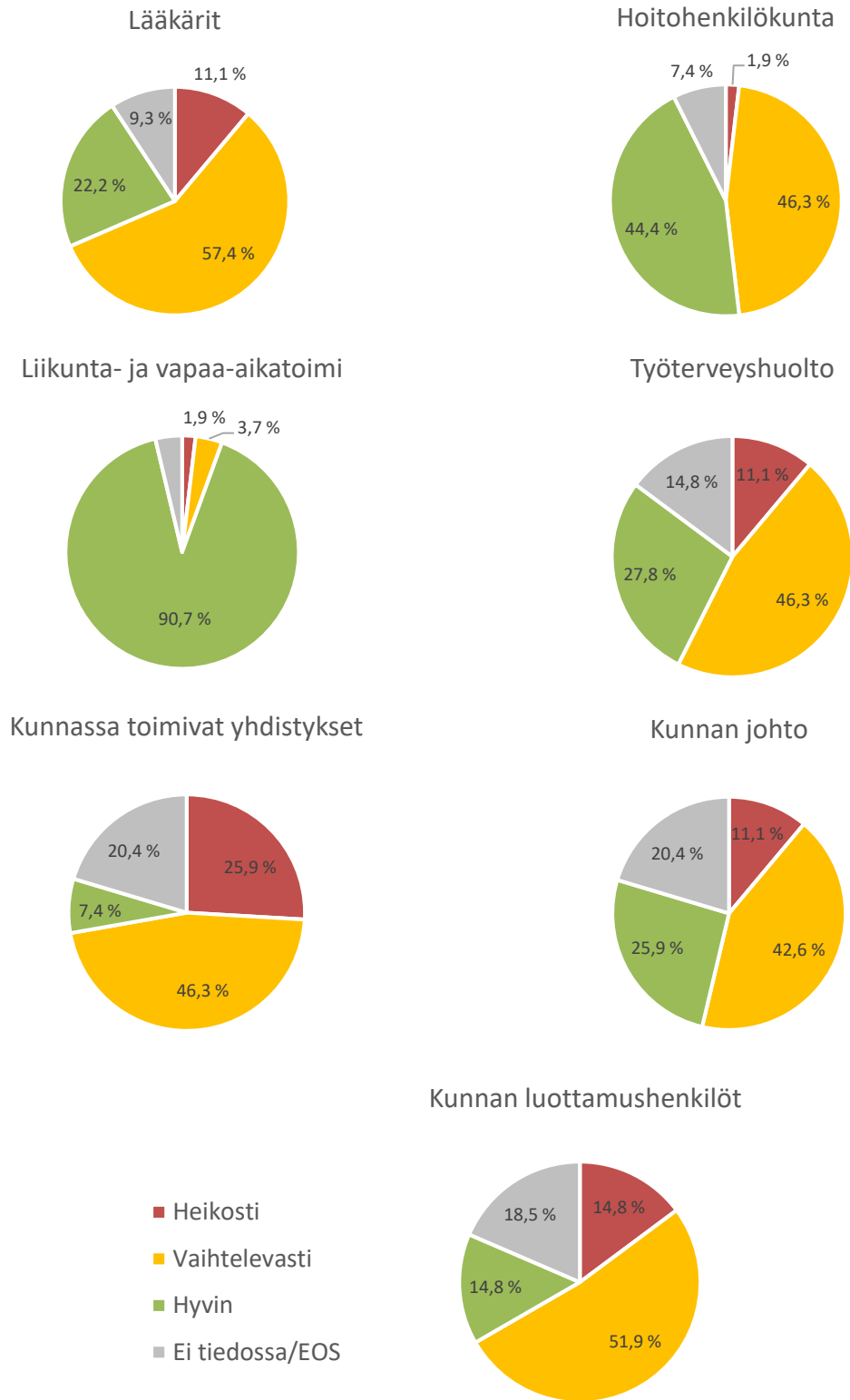
Seuraavassa kysymyksessä kunnilta tiedusteltiin sitä, kuka hallinnoi tai on vastuutahona itse liikuntaneuvontaprosessissa. Vastaajien tuli kysymyksessä valita yksi annetuista vaihtoehdoista (kuvio 6). Suurimmassa osassa kunnista liikuntaneuvontaprosessia hallinnoi liikunta- ja vapaa-aikatoimi. Toiseksi useimmin vastaajat valitsivat vaihtoehdon ”jokin muu”, mutta osassa tämän vaihtoehdon tarkennuksista kuvailtiin ennemminkin liikuntaneuvonnan käytännön toteuttajia kuin vastuutahoja.



KUVIO 6. Liikuntaneuvontaprosessia hallinnoiva vastuutaho

3.1.3 Toimijoiden tietoisuus liikuntaneuvontaprosessista

Liikuntaneuvontaprosessi vaikuttaisi olevan parhaiten liikunta- ja vapaa-aikatoimen tiedossa (kuvio 7). Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka hyvin mainitut toimijat ovat tietoisia kunnan liikuntaneuvontaprosessista ja vastausvaihtoehdoiksi annettiin ”heikosti”, ”vaihtelevasti”, ”hyvin” ja ”ei tiedossa/en osaa sanoa”. Suurimmassa osassa kuntia myös terveydenhuollon hoitohenkilökunta on vastaajien mukaan vaihtelevasti tai jopa hyvin tietoisia liikuntaneuvontaprosessista. Lääkärien, kunnan yhdistysten, kunnan johdon ja kunnan luottamushenkilöiden kohdalla noin joka toisessa kunnassa tietoisuus on vaihtelevaa. Vastausten perusteella kunnassa toimivilla yhdistyksillä on heikoin tietoa kunnan liikuntaneuvontaprosessista.



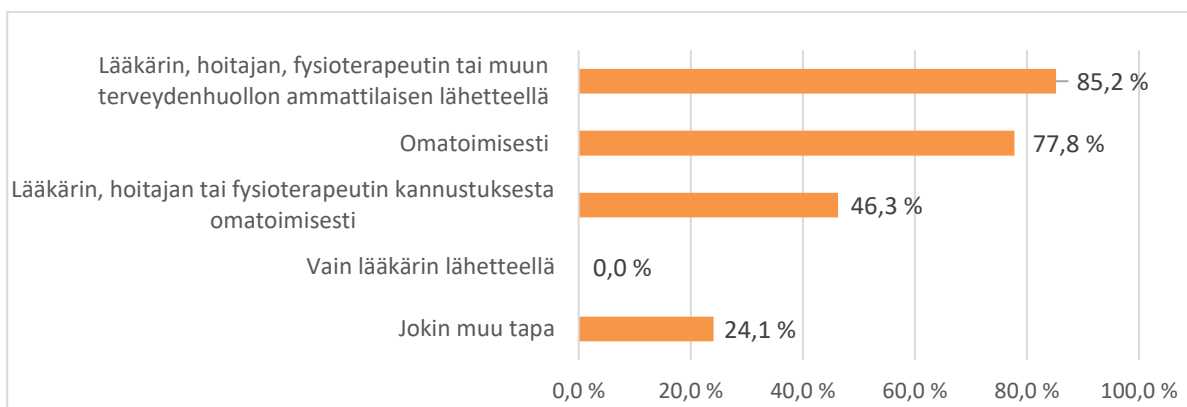
KUVIO 7. Kuinka hyvin liikuntaneuvontaprosessi on eri toimijoiden tiedossa

3.2 Liikuntaneuvonnan palveluketjut

Seuraavassa osiossa kuvataan kuntien liikuntaneuvonnan palveluketjuja vaihe kerrallaan. Kyselyssä oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä palveluketjun vaiheista. Vastaajia pyydettiin myös arvioimaan vaiheiden vahvuutta. Lopuksi vastaajat kertoivat, miten liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta ja vahvuutta ylläpidetään.

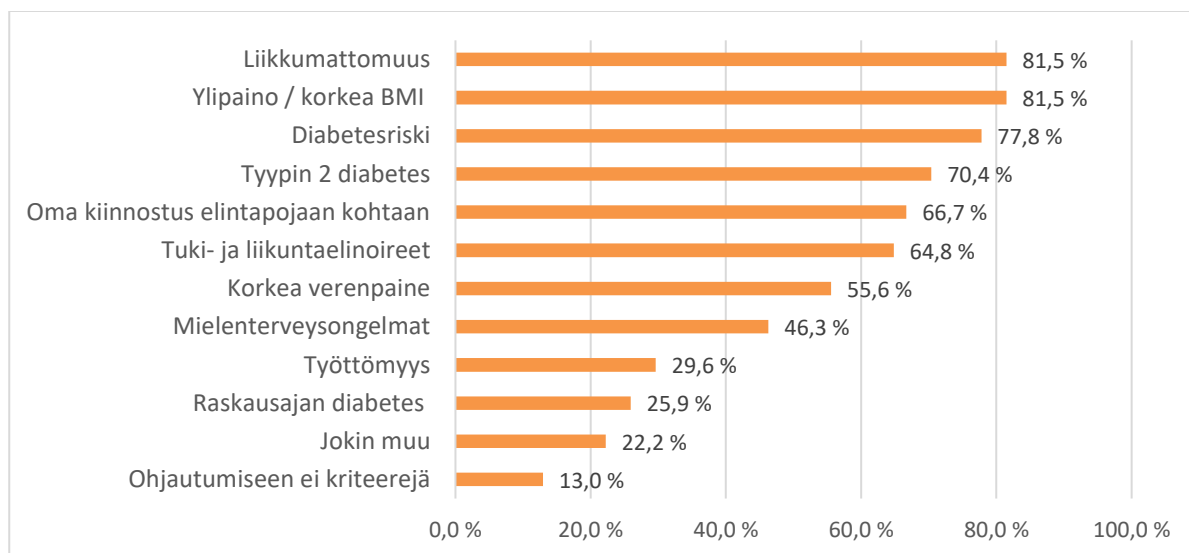
3.2.1 Liikuntaneuvontaan ohjautuminen ja ohjautumisen kriteerit

Kunnissa saattaa olla käytössä samanaikaisesti useita eri väyliä, joiden kautta liikuntaneuvontaan ohjaudutaan, minkä vuoksi ohjautumista kartoittaneessa kysymyksessä oli mahdollista valita useampia vaihtoehtoja. Valtaosassa kunnista on käytössä ainakin terveydenhuollon ammattilaisen lähete ja omatoiminen neuvontaan ohjautuminen (kuvio 8). Avoimissa vastauksissaan kunnat mainitsivat esimerkiksi lääkärin, fysioterapeutin ja diabeteshoitajan vastaanotot. Hieman harvemmassa kuin joka toisessa kunnassa liikuntaneuvontaan ohjaudutaan omatoimisesti terveydenhuollon ammattilaisen kannustuksen jälkeen. Yhdessäkään kunnassa lääkärin lähete ei ole ainoa tapa liikuntaneuvontaan ohjautumiseen. Muita liikuntaneuvontaan ohjautumisen tapoja olivat liikunnanohjaajan, sosiaalitoimen, Liikkujan Apteekin tai ystäväpiirin kautta sekä lehtiartikkelin tai muun markkinointikanavan innoittamana.



KUVIO 8. Liikuntaneuvontaan ohjautuminen

Liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteereistä yleisimpiä ovat ohjattavan vähäinen fyysinen aktiivisuus ja ylipaino (kuvio 9). Lisäksi tyypin 2 diabeteksen riski tai olemassaoleva tyypin 2 diabetes toimivat useissa kunnissa liikuntaneuvontaan ohjaamisen kriteereinä. Kunnat saivat valita listasta useita eri vaihtoehtoja. Muina mahdollisina kriteereinä liikuntaneuvonnan puheeksiottoon mainittiin alhainen sosioekonominen asema, toimintakyvyn heikkenemisen uhka, työttömyys, äitiysneuvolan kautta odottavat ja synnyttäneet ohjausta kaipaavat äidit, heikko lihaskunto, sydän- ja verisuonitauti sekä keuhkohtaumatauti. Avoimissa tarkentavissa vastauksissaan kunnat mainitsivat syinä liikuntaneuvontaan ohjaamiselle olevan yleisimmin vähäinen liikunta-aktiivisuus ja asiakkaan huoli omista elintavoistaan.



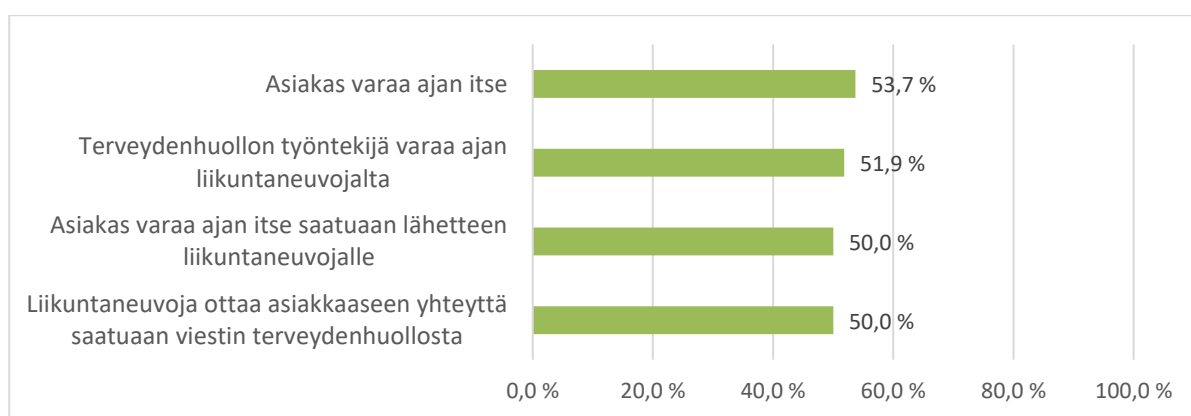
KUVIO 9. Liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteerit

3.2.2 Asiakkaan liikuntaneuvontaprosessin käynnistyminen

Erytyypiset liikuntaneuvontaprosessin käynnistymistavat olivat kunnissa lähes yhtä yleisiä, kun jokaista käynnistymistapaa esiintyi noin joka toisessa kunnassa (kuvio 10). Vastaajat saivat valita useampia vastausvaihtoehtoja. Yksi mainituista käynnistymistavoista oli käytössä 37 prosentissa

kunnista, kaksi eri tapaa 33,3 prosentissa ja kolme tapaa 16,7 prosentissa. Kaikki neljä liikuntaneuvonnan käynnistymistapaa olivat käytössä 13 prosentissa kunnista.

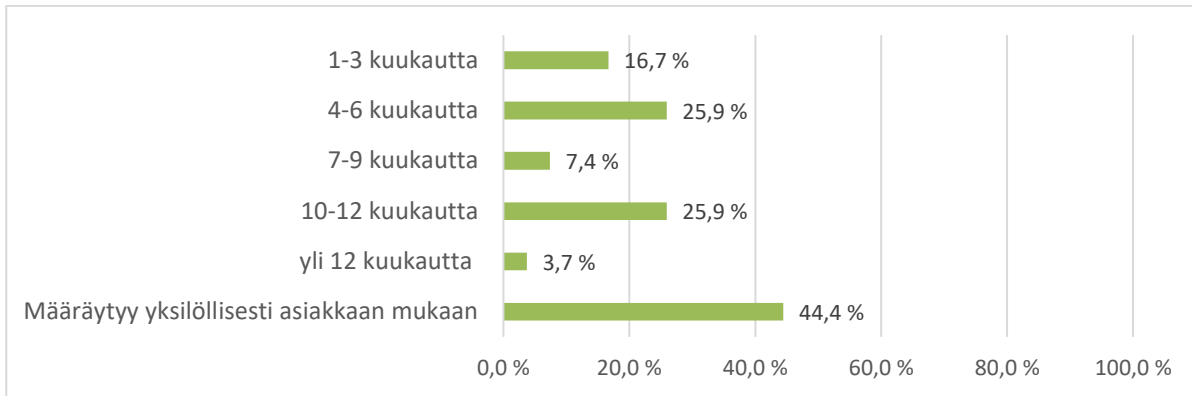
Vastaajista 53,7 prosenttia ilmoitti asiakkaan varaavan ajan liikuntaneuvontaan itse. Näiltä vastaajilta tiedusteltiin myös, millä tavalla varaaminen tapahtuu. Yhteydenottojen kerrottiin tapahtuvan yleensä puhelimitse tai sähköpostitse. Suurimmaksi osaksi yhteydenotot tapahtuvat jo aiemmin saadusta terveydenhuollon ammattilaisen kehotuksesta tai kannustuksesta, mutta toisinaan myös asiakkaan oma-aloitteisesta kiinnostuksesta omia elintapojaan kohtaan.



KUVIO 10. Liikuntaneuvontaprosessin käynnistymistavat

3.2.3 Liikuntaneuvonnan kesto ja kirjaamistapa

Lähes joka toisessa kunnassa liikuntaneuvontaprosessin kesto määräytyy yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan (kuvio 11). Vastaajat saivat jälleen valita useampia eri vastausvaihtoehtoja. Yli vuoden kestävät liikuntaneuvonnan prosessit olivat harvinaisimpia, mutta toisaalta reilu neljännes vastasi prosessin kestävän 10–12 kuukautta. Yhtä suuri osa vastaajista ilmoitti prosessin kestävän 4–6 kuukautta ja puolen vuoden kesto toistui yleisimmin myös avoimissa vastauksissa. Avoimien vastausten mukaan asiakasta tavataan tilanteesta riippuen 2–6 kertaa ja tämän jälkeen suoritetaan vielä seuranta.

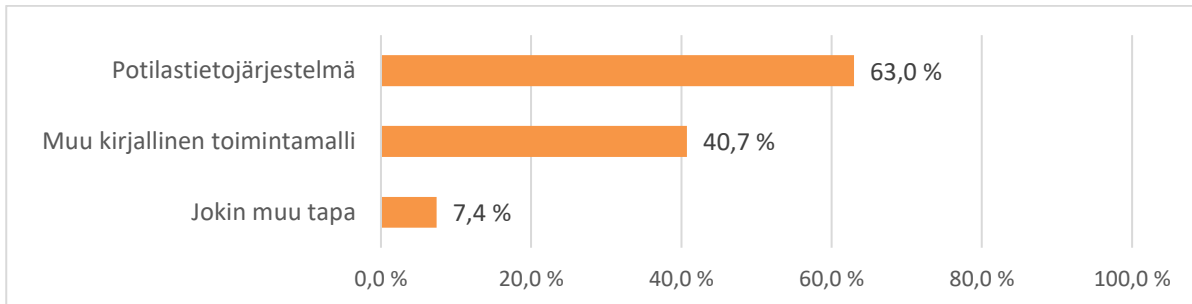


KUVIO 11. Yksittäisen asiakkaan liikuntaneuvontaprosessin kesto

Liikuntaneuvonnan kirjaamiseen käytettiin useimmin potilastietojärjestelmää (kuvio 12). Vastaajat saivat valita useampia vastausvaihtoehtoja ja heitä pyydettiin myös kuvailemaan, mikä potilastietojärjestelmä, muu kirjallinen toimintamalli tai jokin muu tapa kunnassa tai kuntayhtymässä on käytössä. Kuntien koot eivät näyttäneet olevan selkeästi yhteydessä kuntien kirjaamistapoihin, vaikka potilastietojärjestelmä oli yleisimmin käytössä yli 50 000 asukkaan kunnissa (80 %). Muu kirjallinen toimintamalli oli yleisimmin käytössä 25 000–50 000 asukkaan kunnissa (63 %) ja jokin muu tapa 5 000–10 000 asukkaan kunnissa (15 %).

Käytössä olevina potilastietojärjestelminä mainittiin useimmin Effica tai uudempi versio Lifecare. Lisäksi mainittiin Mediatri, Pegasos, Pro Consona ja GFS. Muita kirjallisia toimintamalleja olivat useimmin liikuntaneuvojan oma kirjanpito sähköisesti tai käsin ja liikuntatoimen oma asiakastietojärjestelmä. Muutamassa kunnassa järjestelmä oli kehitteillä ja muutamassa oli käytössä SBM-sovellus.

Liikuntaneuvonnan kirjaamistavat ovat vielä hyvin kirjavia ja eritasoisia. Suurimpana haasteena koetaan yhtenäisen ja joustavan potilastietojärjestelmän käyttö. Noin 60 prosentissa kyselyn kunnista liikuntaneuvonnan palveluketjuissa on käytössä potilastietojärjestelmä, jossa myös liikuntatoimella on rajatut ja sovitut oikeudet päästä lukemaan liikuntaneuvonnan lähete tai vastaava sekä kirjata järjestelmään liikuntaneuvonnan prosessi ja mahdolliset mittaustulokset.



KUVIO 12. Liikuntaneuvonnan kirjaamistavat kunnissa

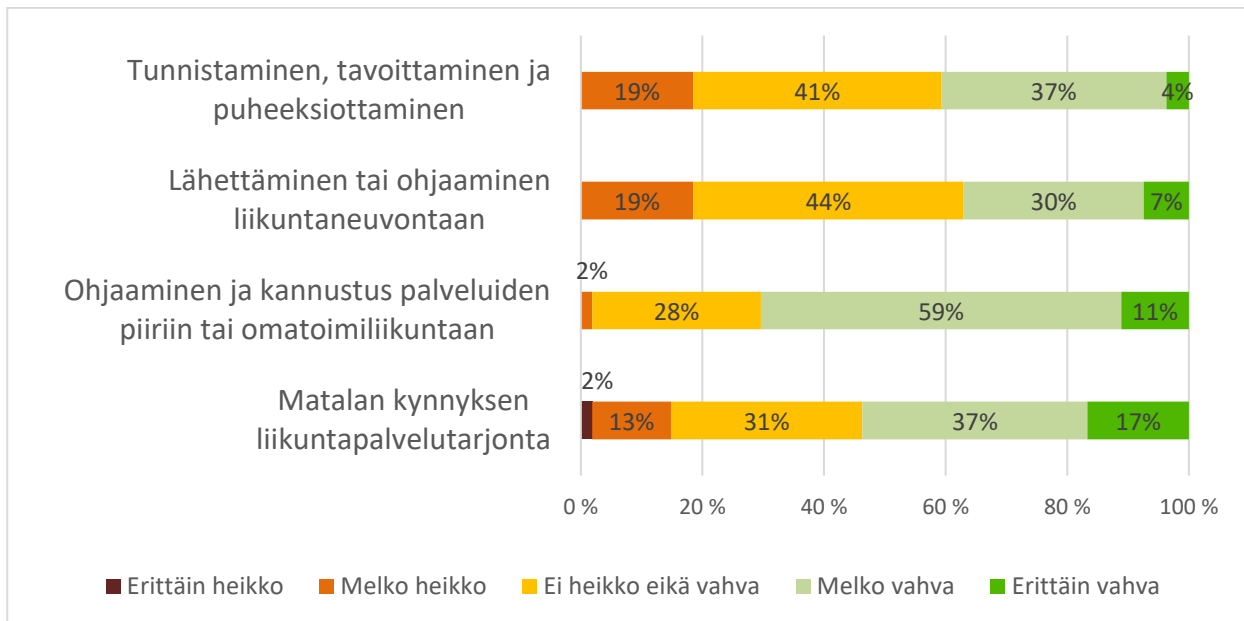
3.2.4 Liikuntaneuvonnan palveluketjujen vahvuus

Kaikkien vastaajien tuli arvioida, kuinka vahvaksi he kokevat kunnan liikuntaneuvonnan palveluketjun eri osat asteikolla yhdestä viiteen niin, että vastauksissa 1 = erittäin heikko ja 5 = erittäin vahva. Liikuntaneuvonnan palveluketjun osia on yhteensä neljä, joita vastaajat arvioivat erikseen.

Vaiheet ovat:

- 1) Liian vähän liikkuvan tunnistaminen ja tavoittaminen sekä liikunnan puheeksi ottaminen
- 2) Lähettäminen tai ohjaaminen liikuntaneuvontaan
- 3) Ohjaaminen ja kannustus liikuntapalveluiden ja omatoimiliikunnan pariin
- 4) Matalan kynnyksen liikuntapalvelutarjonta

Vastausten keskiarvo kaikkien neljän kysymyksen osalta oli 3,47 (kuvio 13). Vahvimiksi osa-alueiksi arvioitiin ketjun kolmas osa: ohjaaminen ja kannustus liikuntapalveluiden ja omatoimiliikunnan pariin (KA 3,80) ja neljäs osa: matalan kynnyksen liikuntapalvelutarjonta (KA 3,54). Alhaisimmat arviot saivat palveluketjun ensimmäinen ja toinen osa: liian vähän liikkuvan tunnistaminen, tavoittaminen ja liikunnan puheeksi ottaminen sekä lähettäminen tai ohjaaminen liikuntaneuvontaan. Näiden kohtien keskiarvoiksi saatiin molempiin 3,26. Positiivista on, että kaikista huonoimpia arvosanoja ei annettu juuri lainkaan.



KUVIO 13. Kuinka vahvaksi kunnat arvioivat liikuntaneuvonnan palveluketjun eri osat

3.2.5 Liikuntaneuvonnan palveluketjujen vahvuuden ja toimivuuden ylläpitäminen

Edellisen kysymyksen jatkoksi vastaajilta kysyttiin avoin kysymys, miten liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta ja vahvuutta ylläpidetään. Kaikkien vastaajien tuli vastata kysymykseen. Vastausten perusteella liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta ja vahvuutta ylläpidetään kunnissa yleisimmin seuraavilla kolmella keinolla.

1) Poikkihallinnollinen yhteistyö

Tärkeimmäksi tekijäksi palveluketjun toimivuuden kannalta nousi kuntien saumaton ja riittävä yhteistyö sekä jatkuva yhteydenpito palveluketjun eri toimijoiden välillä (esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikuntatoimen välillä). Yhteistyötä ylläpidetään vastausten mukaan erilaisilla palaverilla, muilla tapaamisilla sekä yhteydenotoilla puhelimitse ja sähköpostitse.

2) Ulkoinen ja sisäinen viestintä

Jotta liikuntaneuvonnalla olisi kysyntää, on asiakkaiden oltava tietoisia tarjonnasta. Kunnat mainitsivat, että liikuntaneuvonnan mahdollisuudesta tulisi säännöllisesti tiedottaa asiakaskunnalle, mutta viestiä myös sisäisesti palveluketjun eri toimijoiden välillä, jotta kaikki toimijat osaisivat tarjota palvelua kohderyhmille. Myös päättäjät tulisi ottaa huomioon viestinnässä.

3) Henkilökunnan kouluttautuminen ja omien palveluiden kehittäminen

Tärkeinä seikkoina palveluketjun vahvuuden ylläpidossa nähtiin oman henkilökunnan jatkuva kouluttautuminen sekä palveluiden kehittäminen vastaamaan kysyntää. Monet kunnat ilmoittivat arvioivansa jatkuvasti omaa toimintaansa esimerkiksi asiakaspalautteiden avulla kehittääkseen palveluitaan.

Muina keinoina liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuuden ja vahvuuden ylläpitämiseksi mainittiin materiaalit ja niiden välittyminen ammattilaisille, henkilökunnan sekä johdon aktiivisuus ja sitoutuminen, asiakkaiden yksilöllinen ohjaus, valtakunnallisten strategioiden noudattaminen sekä selkeät, kirjatut toimintaohjeet liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi.

Kaikilta vastaajilta kysyttiin myös, onko liikuntaneuvonnan palveluketju kirjattu osaksi kunnan hyvinvointisuunnitelmaa. Vastaajista 50 prosenttia vastasi kyllä, 24 prosenttia vastasi ei ja 26 prosenttia ei osannut sanoa. Se, että neljäsosa vastaajista ei kyennyt kertomaan, onko liikuntaneuvonnan palveluketju kirjattu hyvinvointisuunnitelmaan, kertonee siitä, että strategiset suunnitelmat eivät aina kohtaa käytännön työntekijää.

4 LIIKUNTANEUVONNAN ONNISTUMISEN EDELLYTYKSET

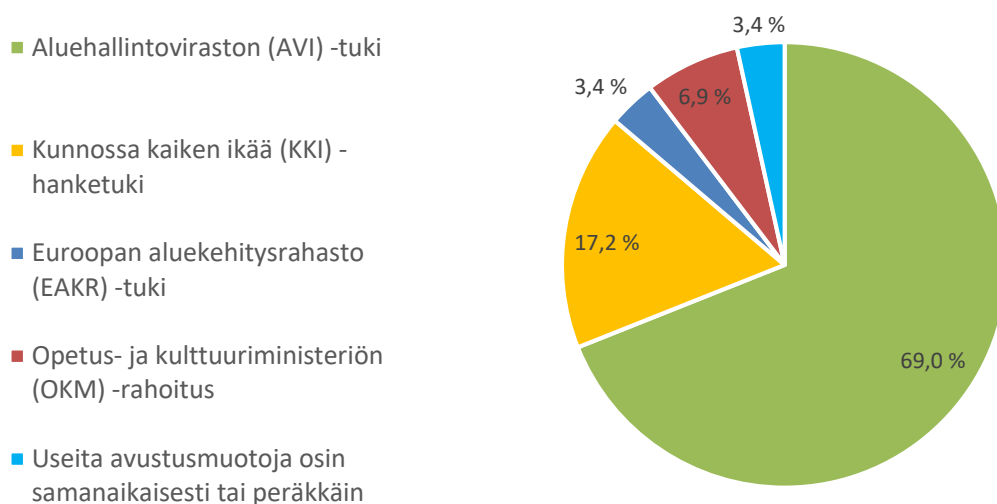
Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset -osiossa kartoitetaan niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet kunnissa liikuntaneuvonnan juurtumiseen. Kyselyssä kunnilta kysyttiin muun muassa liikuntaneuvonnan hanketaustasta ja markkinoinnista sekä siitä, mikä on ollut tärkeää liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa kunnassa ja mitkä ovat olleet haasteita. Lisäksi kuntien tulevaisuuden näkymiä kartoitettiin kysymällä mitä suunnitelmia kunnalla tai kuntayhtymällä on liikuntaneuvonnan kehittämiseksi, mitkä tekijät edesauttavat liikuntaneuvonnan pysyvyyttä myös jatkossa ja onko kunnalla suunnitelmia liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuuden selvittämiseksi.

4.1 Onnistumisen edellytykset liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja vakiinnuttamisessa

4.1.1 Liikuntaneuvonnan markkinointi ja avustusmuodot

Yleisimpiä liikuntaneuvonnan markkinointikeinoja ovat mainostaminen kunnan tai palveluntuottajan nettisivuilla, sosiaalisessa mediassa ja paikallislehdissä, erilaiset liikuntaan liittyvät tapahtumat ja tempaukset sekä liikuntaneuvonnan lehtiset ja esitteet. Muina keinoina markkinointiin mainittiin ammattilaisen, kuten terveydenhuollon työntekijän suositus tai kehoitus potilastapaamisessa sekä kuntalaisten välinen oma tiedonkulku. Tehokkaiksi markkinointipaikoiksi todettiin terveysasemat, terveyskioskit, apteekit, ilmoitustaulut sekä liikuntapaikat. Muutama kunta mainitsi tehneensä erikseen markkinointisuunnitelman vaikuttavan markkinoinnin takaamiseksi.

Noin puolet vastaajista (n=30; 55,6 %) ilmoitti, että kunnan liikuntaneuvonnan taustalla oli ollut hanke. Niissä tapauksissa, joissa liikuntaneuvonnan taustalla oli ollut jokin hanke, suurin osa ilmoitti, että kyseessä on ollut aluehallintoviraston (AVI) rahoittama hanke (kuviot 14). Myös Kunnonssa kaiken ikää -ohjelma on ollut useiden hankkeiden tukijana.



KUVIO 14. Hankkeen taustalla ollut avustusmuoto

4.1.2 Tärkeimmät tekijät liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja vakiinnuttamisessa

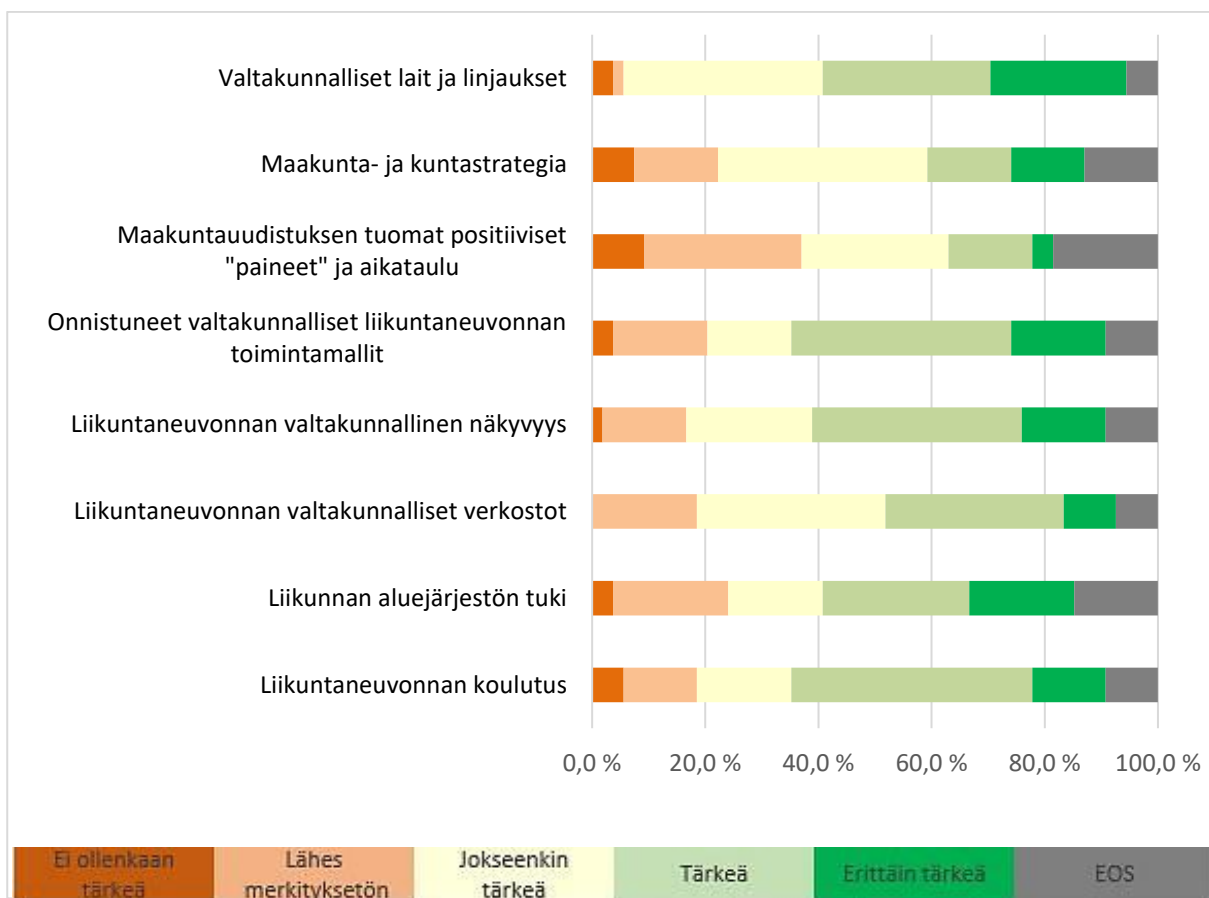
Kyselyssä vastaajille annettiin lista tekijöistä, jotka ovat vaikuttaneet liikuntaneuvonnan juurtumiseen kunnassa. Tekijät jaettiin neljään osa-alueeseen: taustatekijöihin, taloudellisiin tekijöihin, yhteistyöhön toimijoiden välillä sekä käytännön toimenpiteisiin. Tekijöitä oli näiden osa-alueiden alla kussakin 5–8 kappaletta.

Kuntien tuli arvottaa tekijöiden tärkeys asteikolla yhdestä viiteen (1 = ei ollenkaan tärkeä, 2 = lähes merkityksetön, 3 = jokseenkin tärkeä, 4 = tärkeä, 5 = erittäin tärkeä). Lisäksi vastaajat saattoivat jättää vastaamatta kysymykseen valitsemalla vaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Vastaukset on koottu alle kuvioihin ja värikoodattu niin, että mitä enemmän vastauspalkissa on vihreää, sitä useammin vastaajat ovat arvottaneet tekijän tärkeäksi. Toisaalta taas, mitä enemmän palkkien vasemmassa päässä on punaista, sitä useammin tekijä on koettu vastaajien keskuudessa lähes tai täysin merkityksettömäksi.



Taustatekijät

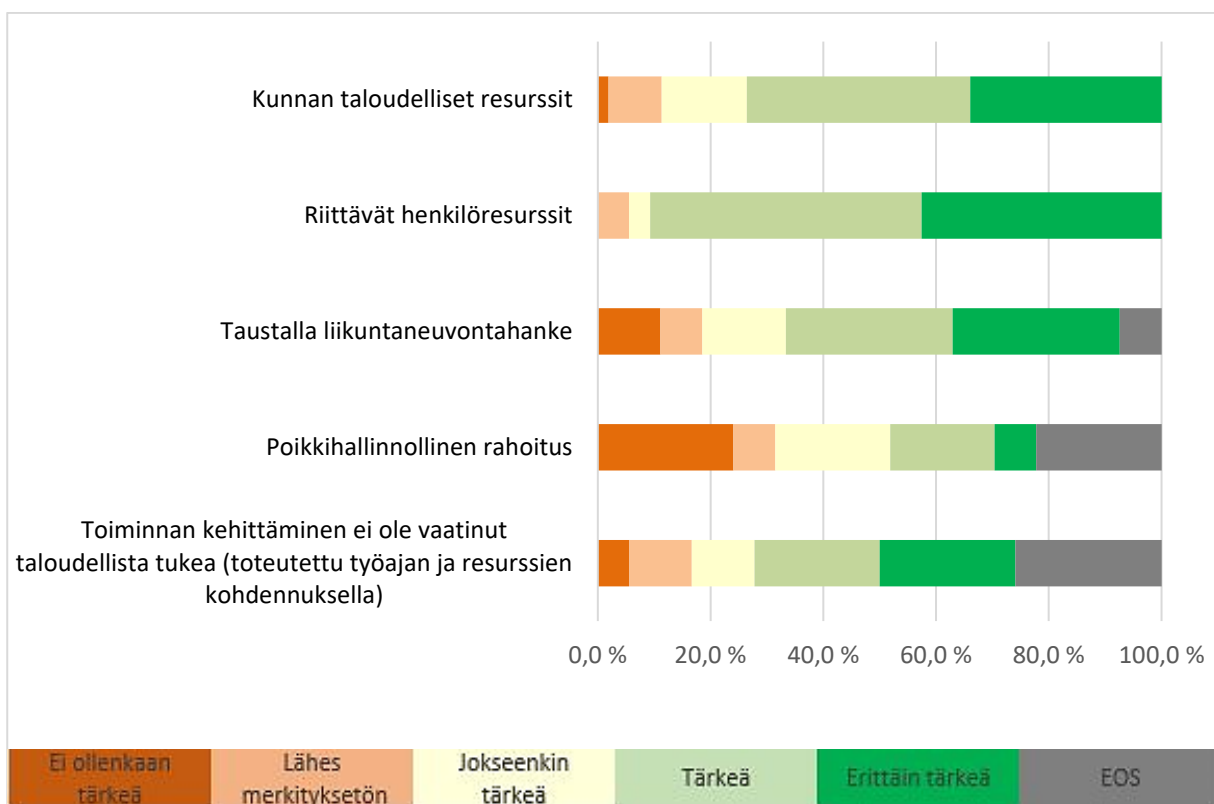
Onnistuneet valtakunnalliset liikuntaneuvonnan toimintamallit ja liikuntaneuvonnan koulutus nähtiin noin joka toisessa (55,6 %) kunnassa tärkeinä tai erittäin tärkeinä taustatekijöinä liikuntaneuvonnan juurtumisessa ja vakiintumisessa (kuvio 15). Myös valtakunnalliset lait ja linjaukset (53,7 %) sekä liikuntaneuvonnan valtakunnallinen näkyvyys (51,8 %) koettiin usein tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi tekijöiksi. Sen sijaan selvästi harvemmat kunnat näkivät maakuntauudistuksen tuomat positiiviset paineet ja aikataulun taustalla vaikuttavana tekijänä.



KUVIO 15. Taustatekijät liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja juurruttamisessa

Taloudelliset tekijät

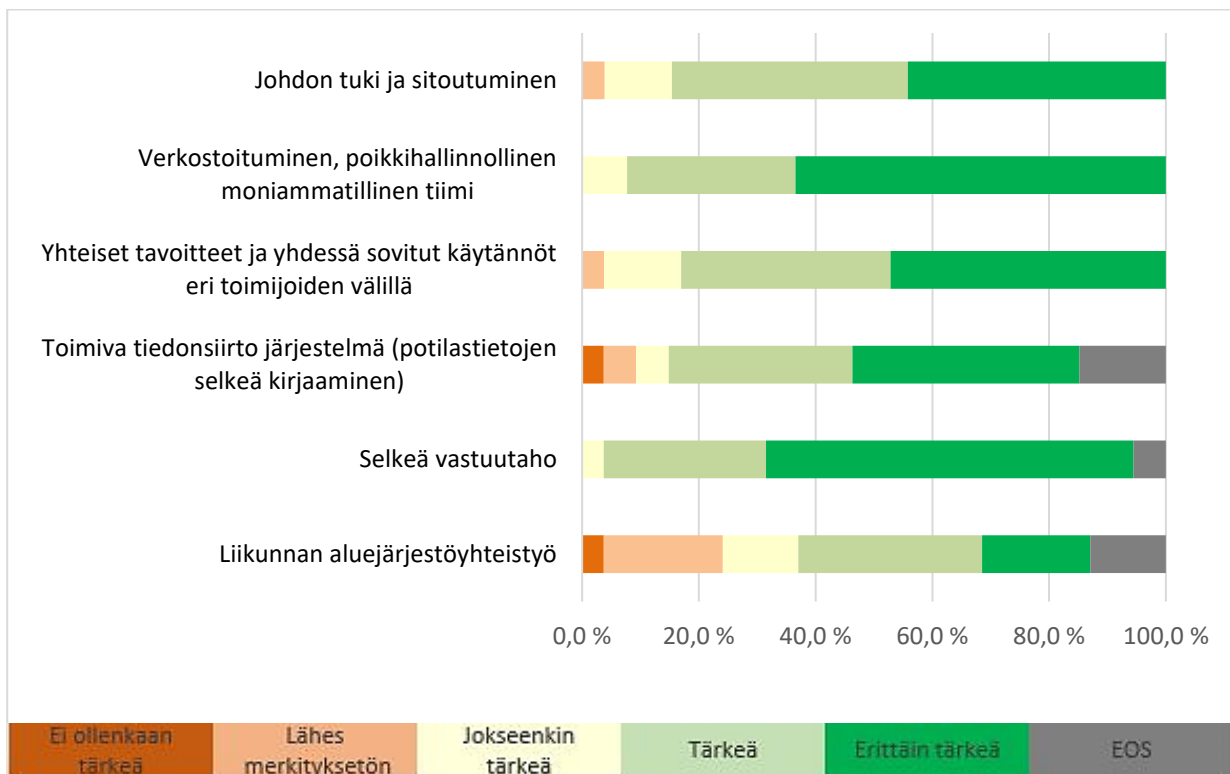
Valtaosa vastaajista (90,7 %) näki riittävät henkilöresurssit erittäin tärkeänä tai tärkeänä taloudellisenä tekijänä liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja vakiinnuttamisessa (kuvio 16). Myös kunnan taloudelliset resurssit ja se, että taustalla vaikutti liikuntaneuvontahanke, olivat tärkeitä tai jopa erittäin tärkeitä taloudellisia taustatekijöitä. Useat vastaajat eivät osanneet sanoa, onko kehittämistä toteutettu työajan ja resurssien kohdennuksella tai onko hanketuen lisäksi tarvittu muita taloudellisia resursseja.



KUVIO 16. Taloudelliset tekijät liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja juurruttamisessa

Yhteistyö toimijoiden välillä

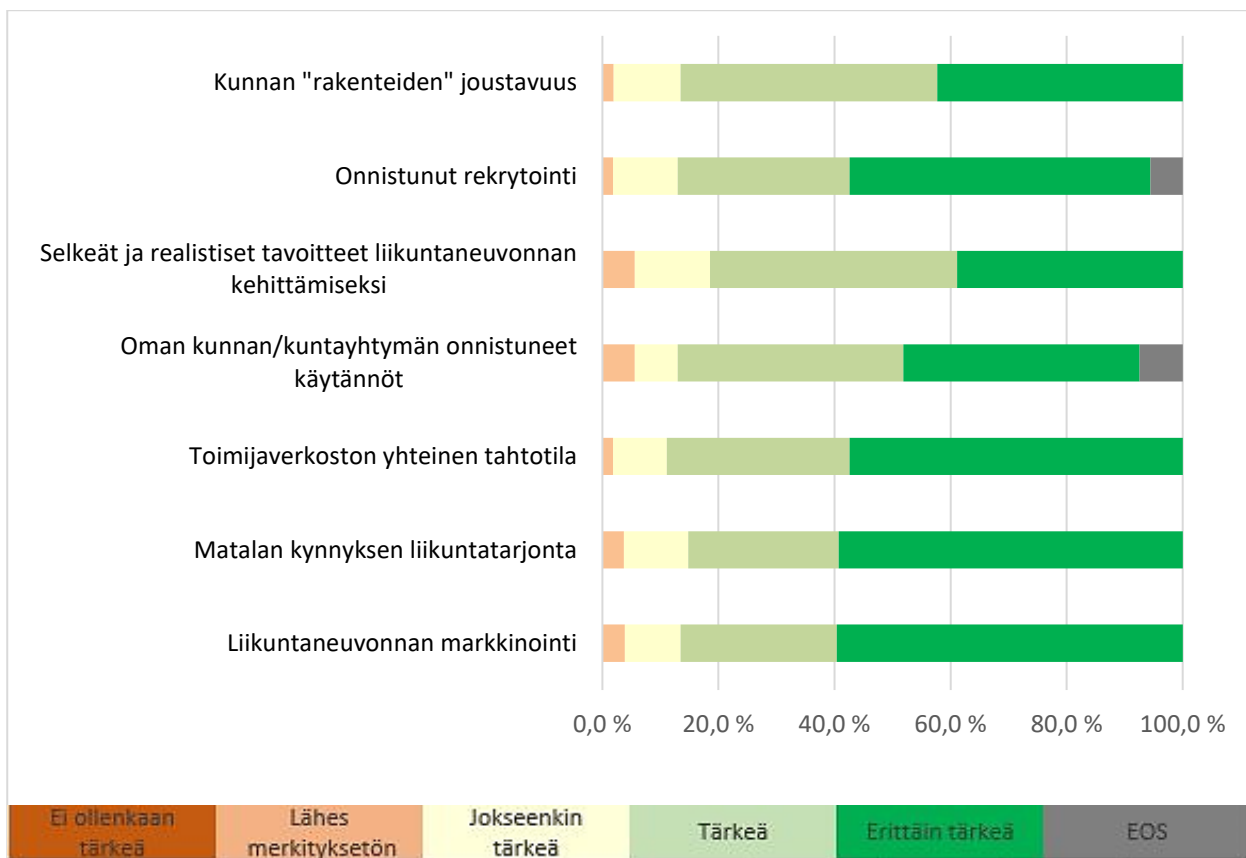
Yhteistyö toimijoiden välillä ja sen osatekijät koettiin yleisesti tärkeinä liikuntaneuvonnan vakiintumisen ja juurtumisen kannalta (kuvio 17). Verkostoituminen, poikkihallinnollisuus ja moniammatillisuus sekä selkeät vastuut nähtiin tärkeimpinä tekijöinä. Samoin johdon tukea ja sitoutumista, toimivaa tiedonsiirtojärjestelmää sekä yhteisiä tavoitteita ja käytäntöjä pidettiin selkeästi tärkeinä osatekijöinä. Liikunnan aluejärjestötyön merkitys toiminnan juurruttamisessa vaihteli merkityksetömästä erittäin tärkeään. Tämä selittyy sillä, että Liikunnan aluejärjestöjen työ liikuntaneuvonnan osalta vaihtelee suuresti alueittain.



KUVIO 17. Yhteistyö toimijoiden välillä liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja juurruttamisessa

Käytännön toimenpiteet

Erilaiset kunnan tai kuntayhtymän toteuttamat käytännön toimet nähtiin yleisesti erittäin tärkeinä tekijöinä liikuntaneuvonnan vakiintumisen ja juurtumisen taustalla (kuvio 18). Vain harva kunta ei nähnyt osa-alueita vähintäänkin jossain määrin tärkeinä. Useampi kuin joka toinen vastaaja koki erittäin tärkeäksi liikuntaneuvonnan markkinoinnin (59,6 %), matalan kynnyksen liikuntatarjonnan (59,3 %), toimijaverkoston yhteisen tahtotilan (57,4 %) ja onnistuneen rekrytoinnin (51,9 %).



KUVIO 18. Käytännön toimenpiteet liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja juurruttamisessa

Vastaajat toivat itse esiin vielä joitain tekijöitä, jotka he kokevat tärkeiksi liikuntaneuvonnan vakiintumisen ja juurtumisen kannalta, mutta joita ei edellä mainittu. Näitä tekijöitä olivat asiakkaiden osallistaminen liikuntaneuvonnan kehittämiseen ja uudenlaiset yhteistyötavat.

4.1.3 Merkittävimmät onnistumisen edellytykset liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa



KUVIO 19. Viiden merkittävimmän liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksen joukkoon mainitut tekijät kunnissa

Edellisten kysymysten lisäksi vastaajien tuli valita ja laittaa järjestykseen viisi heidän mielestään kaikkein merkittävintä liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytystä. Kuviossa 19 kuvataan prosentiosuuksina, kuinka suuri osa vastaajista valitsi kunkin tekijän viiden merkittävimmän onnistumisen edellytyksen joukkoon. Yli puolet vastaajista (55,6 %) valitsi riittävät henkilöresurssit viiden tärkeimmän tekijän kärkeen. Matalan kynnyksen liikuntatarjonta sekä verkostoituminen ja poikkihallinnollisuus olivat myös suuren osan silmissä tärkeitä tekijöitä liikuntaneuvonnan onnistumisessa kunnassa. Yhteiset, selkeät ja realistiset tavoitteet nostettiin myös usein viiden merkittävimmän tekijän joukkoon ja usein jopa kolmen tärkeimmän tekijän joukkoon.

Kiinnostava yksityiskohta on vastaajien kirjaama matalan kynnyksen liikuntatarjonnan merkitys liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksenä. Liikuntaneuvonta on yksilöllinen prosessi, jonka jälkeen tai aikana asiakas ohjautuu liikuntaryhmien pariin. Liikuntaneuvontaprosessin jälkeen tarvitaan liikuntatoimintaa, joka on suunnattu nimenomaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja kannustaa säännöllisen liikunnan pariin. Voitaneen olettaa, että liikuntaneuvonta on lisännyt matalan kynnyksen liikuntaryhmien tarvetta ja sitä kautta määrää ja laatua. Liikuntaneuvonta koetaan myös osaksi matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joten sekin voi olla yksi syy, miksi se mainitaan erittäin tärkeäksi edellytykseksi neuvonnan vakiinnuttamisessa.

Jos tarkastellaan vastauksista niitä tekijöitä, joita kunnat ilmoittivat neljän merkittävimmän liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksen joukosta yleisimmin *ykkös- tai kakkossijalle*, niin kärjessä on samalla tapaa riittävät henkilöresurssit (kuvio 20). Seuraavaksi sijoittuvat yhteiset tavoitteet ja yhdessä sovitut käytännöt ja kolmanneksi yleisimmiksi johdon tuki, sitoutuminen sekä kunnan taloudelliset resurssit.

1.	Riittävät henkilöresurssit
2.	Yhteiset tavoitteet ja yhdessä sovitut käytännöt eri toimijoiden välillä
3.	Johdon tuki ja sitoutuminen Kunnan taloudelliset resurssit

KUVIO 20. Tärkeysjärjestyksessä yleisimmin sijoille yksi tai kaksi valitut liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset

Vastaajia pyydettiin kuvaamaan yhdellä tai kahdella konkreettisella esimerkillä valitsemiaan merkittävimpiä tekijöitä, jotka ovat kunnassa tai kuntayhtymässä edesauttaneet liikuntaneuvonnan juurtumisessa. Esimerkeissä nousi selkeästi useimmin esille kunnan sisällä toteutettu poikkihallinnollinen moniammatillinen yhteistyö, verkostoituminen ja yhdessä sovitut käytännöt (n=21). Osaksi yhteistyötä korostavien vastausten yhteydessä ja osin erikseen mainittiin myös toimijaverkon yhteinen tahtotila (n=13).

- *”Poikkihallinnollinen yhteistyö eri toimijoiden välillä on lisääntynyt ja liikuntaneuvonta ja liikuntapalvelut on tullut paremmin tietoisuuteen myös terveydenhuollon puolella.”*
- *”Sotella ja liikuntapalveluilla on ollut yhteinen tahtotila liikuntaneuvonnan juurruttamiseksi ja molemmat tahot ovat sitoutuneet siihen. Kumpikin taho tietää omat tehtävänsä liikunnan palveluketjussa.”*

Myös liikuntaneuvontahanke (n=11) ja toimiva tiedonsiirtojärjestelmä (n=8) nostettiin avoimissa vastauksissa useampaan otteeseen esille. Toiminnan käynnistämiseksi saatu hankeavustus ja toimivan konseptin saanti käyttöön koettiin myös tärkeiksi seikoiksi. Useat vastaajat kertoivat, että hankeavustuksen ansiosta oltiin voitu palkata kokoaikainen liikuntaneuvoja, mikä auttoi toiminnan juurruttamisessa kuntaan. Hanketuki nähtiin myös riittävän kattavana juurruttamisen näkökulmasta. Sosiaali- ja terveystoimen sitoutuminen yhteistyöhön liikuntaneuvonnassa ja pääsy potilastietojärjestelmiin koettiin tärkeinä toiminnan vakiintumiseen vaikuttaneina tekijöinä.

Potilastietojärjestelmän käyttö liikuntaneuvonnassa helpotti vastaajien mukaan liikunta- ja terveystoimen välistä yhteistyötä.

- *”Liikuntaneuvonnan hyväksi pohjaksi ovat osoittautuneet liikuntahankkeet, joilla on voinut mahdollistaa aluksi määräaikaisen henkilön palkkauksen liikuntaneuvontaan. Liikuntahankkeiden aikana ollaan voitu todistaa ja tehdä näkyväksi liikuntaneuvonnan- ja ohjauksen tarpeellisuus.”*

Valtakunnallinen näkyvyys, maakunta- ja kuntastrategiat sekä kunnan resurssit mainittiin myös useaan otteeseen esimerkeissä. Vastaajat kokivat, että valtakunnalliset linjaukset ovat lisänneet liikuntaneuvonnan näkyvyyttä ja esimerkiksi terveysliikuntastrategia kunnassa tai liikuntaneuvonnan kirjaaminen kaupungin strategiaan ovat luoneet pohjaa toiminnan juurruttamiselle. Osa vastaajista näki, että kunta on ollut tärkeä tekijä toiminnan juurruttamisessa tarjoamalla riittävät taloudelliset resurssit liikuntaneuvonnan käyttöön.

4.1.4 Haasteet liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja niiden ratkaiseminen

Vastaajat kertoivat myös, mitkä asiat ovat tuottaneet haasteita liikuntaneuvonnan juurruttamisessa kuntaan tai kuntayhtymään. Vastaukset luokiteltiin kolmeen kategoriaan: 1) yhteistyöhaasteet, 2) asenneilmapiirin haasteet ja 3) resurssihaasteet. Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin, miten edellä mainitut haasteet on pyritty ratkaisemaan. Molempiin kysymyksiin saatiin vastaus kaikilta osallistujilta. Kuvatut haasteet on esitetty kuviossa 21 valkoisella pohjalla ja tehdyt ratkaisut haasteisiin oranssilla pohjalla.

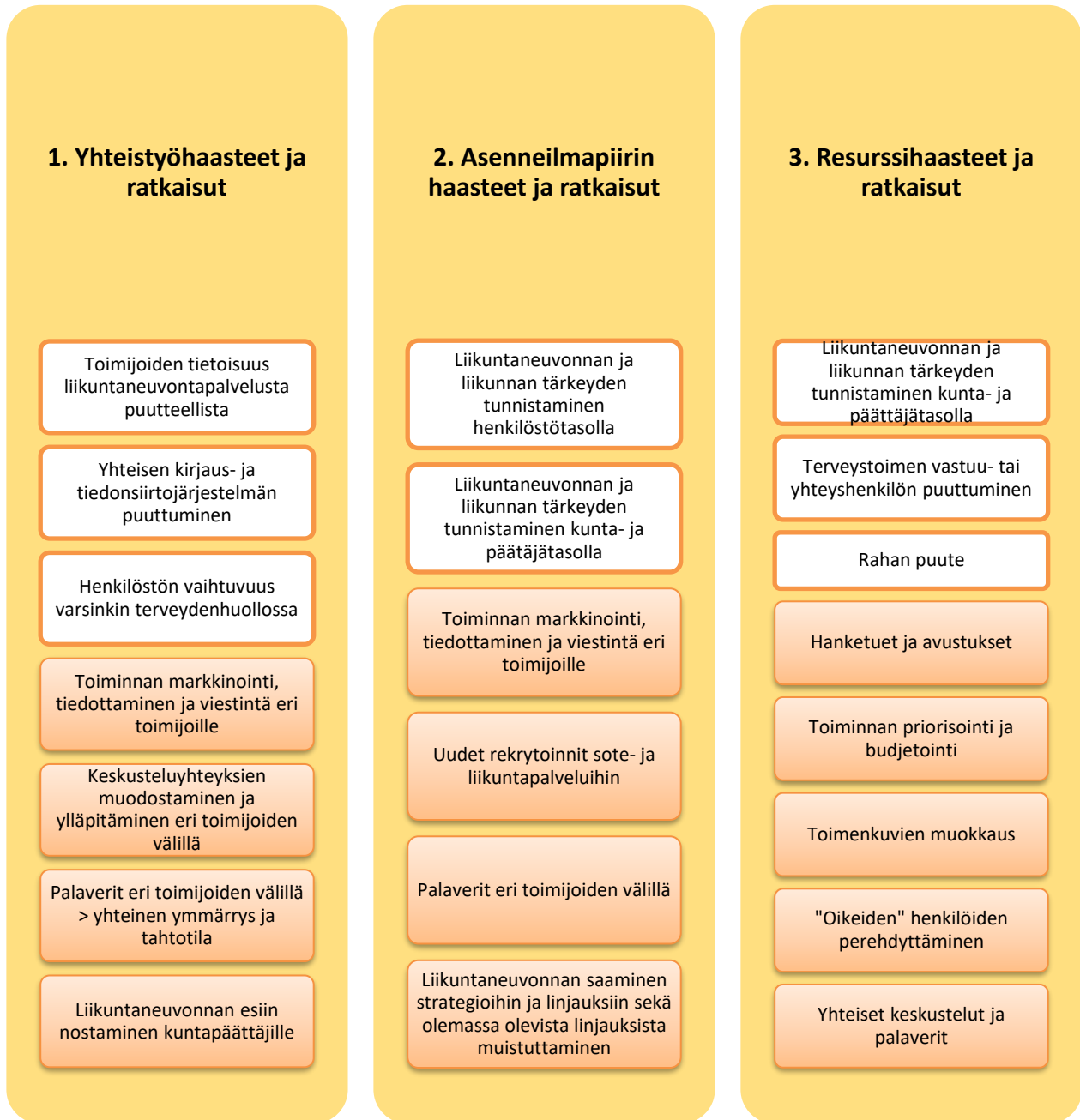
Yhteistyöhaasteet. Vastaajat kokivat, että varsinkin terveydenhuollossa lähetteitä kirjoittavien lääkäreiden tulisi olla paremmin tietoisia liikuntaneuvonnasta, jolloin he ohjaisivat asiakkaita neuvonnan pariin ahkerammin. Henkilöstön vaihtuvuus varsinkin terveydenhuollossa nähtiin ongelmana palveluketjun saumattomuudelle. Toisaalta myös liikuntaneuvojien vaihtuvuus oli koettu joissain kunnissa haasteena. Liikuntaneuvojan pääsy kirjaamaan tietoja (edes rajatusti) potilastietojärjestelmään nähtiin tärkeänä tekijänä. Joissain kunnissa pääsyn evääminen oli ollut haaste toimivan yhteistyöketjun muodostamiselle.

Haasteisiin oli etsitty ratkaisuja toiminnan markkinoinnilla ja viestinnällä. Esimerkkeinä mainittiin toimijoiden väliset keskustelut, esittelytilaisuudet, koulutukset, sähköpostitiedotteet ja liikuntaneuvonnan nostaminen esiin kunnan verkkosivuilla. Haasteisiin oli vastattu myös toimijoiden välillä palaverilla ja neuvotteluilla, joissa on ollut mukana niin eri toimijoita kuin johtoa ja kunnan päättäjiä.

Asenneilmapiirin haasteet. Varsinkin terveydenhuollon henkilöstön ja kuntapäättäjien asenteet koettiin haasteina liikuntaneuvomisen juurruttamisen kannalta. Negatiiviset asenteet näkyivät vastaajien mukaan vastarintana toiminnan aloittamista kohtaan, lähetteiden kirjoittajien sitoutumattomuutena palveluketjuun ja tiedonkulun heikkoutena. Tilannetta oli pyritty ratkaisemaan kuntapäättäjien kanssa keskustelemalla ja yhteisillä palaverilla, henkilöstövaihdoksilla ja tekemällä työtä sen eteen, että liikuntaneuvonta saataisiin kirjattua kunnan strategioihin ja muistuttamalla tämän jälkeen kuntapäättäjiä näistä linjauksista.

Resurssihaasteet. Kolmantena kategoriana resurssien vähäisyys oli koettu haasteena eri tavoin. Toiset mainitsivat rahan puutteen olleen ja olevan edelleen ongelmana liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa ja jatkumisessa. Toiset pitivät ongelmana riittävien henkilöresurssien puuttumista. Kunnat näkivät haasteena niin henkilöstön liiallisen vaihtuvuuden kuin sen, että liikuntaneuvonnan osuus työntekijän työajasta oli liian vähäinen. Myös täysipäiväisen liikuntaneuvojan korvaaminen sairaustapauksissa oli tuottanut katkoksia liikuntaneuvontaan. Joissain kunnissa ongelmaksi oli koettu se, ettei terveydenhuollosta löytynyt nimettyä liikuntaneuvonnan vastuu- tai yhteyshenkilöä.

Useat kunnat kertoivat hanketuen auttaneen varsinkin henkilöresurssiongelman ratkaisemisessa. Tuen avulla oli usein pystytty palkkaamaan kokoaikainen liikuntaneuvoja. Myös toiminnan priorisoinnilla esimerkiksi suurimmille riskiryhmille ja budjetoinnilla oli pystytty vastaamaan joihinkin haasteisiin. Toisissa kunnissa toimenkuvien muokkaus tai oikeiden henkilöiden perehdyttäminen oli tarjonnut ratkaisun ongelmaan. Esimerkiksi terveydenhuollon esimiesten, kuten osastonhoitajien perehdytys mainittiin eräänä ratkaisuna lääkäreiden tiuhan vaihtumisen aiheuttamiin tiedon säilymisen ja siirtymisen haasteisiin. Vastaajat kertoivat myös yhteisten keskustelujen ja palaverien tuoneen ratkaisuja resurssihaasteisiin.



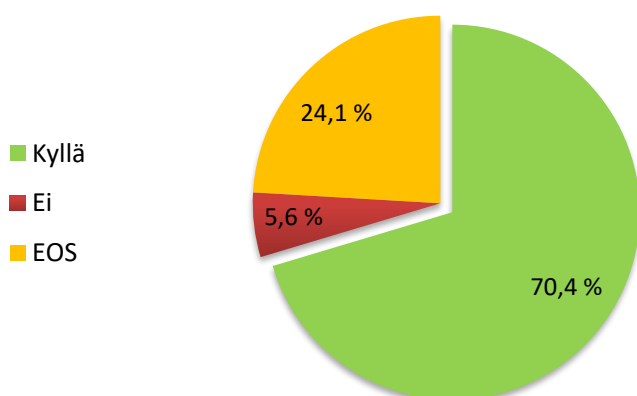
KUVIO 21. Tekijät, jotka ovat tuottaneet haasteita liikuntaneuvonnan juurruttamisessa ja miten näitä on pyritty ratkaisemaan

4.2 Liikuntaneuvonnan tulevaisuudennäkymät kunnissa

Kuntia pyydettiin kertomaan omista suunnitelmistaan sekä tulevaisuudennäkymistään liikuntaneuvonnan suhteen. Kyselyssä tiedusteltiin, mitkä tekijät edesauttavat liikuntaneuvonnan pysyvyyttä myös jatkossa ja onko kunnalla tai kuntayhtymällä suunnitelmia liikuntaneuvonnan kehittämiseksi tai kustannusvaikuttavuuden selvittämiseksi. Vastaajilta pyydettiin myös avoimia kuvailuja siitä, millaisia kehittämis- tai kustannusvaikuttavuuden selvityssuunnitelmia kunnalla tai kuntayhtymällä on. Viimeiseksi vastaajat pääsivät kuvailemaan, miten kunnassa tai kuntayhtymässä on valmistauduttu liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta tulevan maakunta- ja sote-uudistuksen mukanaan tuomiin muutoksiin. Tarkentavina kysymyksinä tässä kohdassa kysyttiin vielä, mitkä asiat koetaan haasteiksi ja minkälaista tukea kaivattaisiin.

4.2.1 Liikuntaneuvonnan suunnitelmat kunnissa ja kuntayhtymissä

Valtaosassa kunnista, joissa liikuntaneuvonta on juurtunut, oli suunnitelmissa jotakin myös liikuntaneuvonnan kehittämiseksi (kuvio 22). Kuitenkin jopa lähes neljännes vastaajista ei osannut sanoa, onko kunnassa tai kuntayhtymässä suunnitelmia liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Toisaalta on positiivista, että vain muutama vastaaja ilmoitti suoraan, ettei liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ole suunnitelmia.



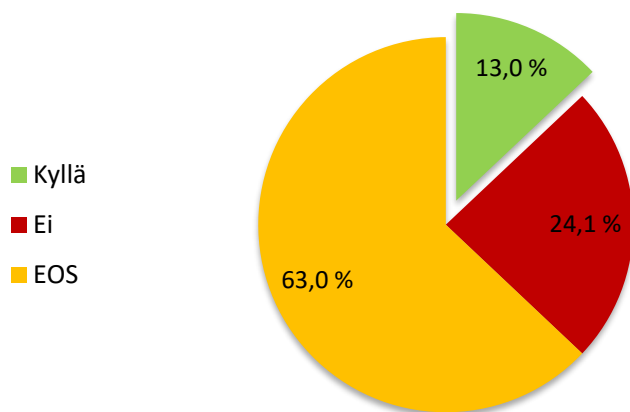
KUVIO 22. Onko kunnalla/kuntayhtymällä suunnitelmia liikuntaneuvonnan kehittämiseksi

Suunnitelmat liikuntaneuvonnan kehittämiseksi koskivat useimmin toiminnan laajentamista, toiminnan digitalisointia, palvelumallien kehittämistä ja yhteistyön laajentamista tai vahvistamista. Toiminnan laajentamiseksi kunnissa tai kuntayhtymissä oli suunnitteilla kahden tason liikuntaneuvonnan kokeilua. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kunnan liikuntatoimi tuottaa kevyempää liikuntaneuvontapalvelua ja sote toteuttaa vaativan tason ”liikuntaelintapaneuvontaa”.

Monissa kunnissa on tavoitteena laajentaa liikuntaneuvonnan kohderyhmää työikäisistä lapsiin, nuoriin ja ikääntyneisiin. Toimintaa aiotaan digitalisoida muun muassa ottamalla käyttöön asiakkaille sähköinen esitietolomake ja palautejärjestelmä työn laadun selvittämiseksi. Toisissa kunnissa suunniteltiin toimijoille yhteistä kirjaus- ja asiakastietojärjestelmää. Palvelumallien kehittämisessä suunniteltiin toimia kohdistettavan liikuntapalveluiden yksilö- ja ryhmäliikuntaneuvonnan palveluihin sekä lähetekäytäntöihin. Ideoita uusiin käytäntöihin kunnat olivat saaneet tai tulevat saamaan muun muassa liikuntaneuvonnan hankkeista, valtakunnallisista ja alueellisista liikuntaneuvonnan verkostoista sekä palvelumuotoilun ja tuotekehitystyön ammattilaisilta. Yhteistyön kehittämiseksi kunnilla oli aikomuksena muun muassa ottaa yksityisiä toimijoita mukaan liikuntaneuvonnan toteutukseen ja lisätä verkostokokouksia.

Harva kunta tai kuntayhtymä oli päässyt suunnitelmissaan vielä niin pitkälle, että suunnitelmat sisältäisivät toteutetun liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuuden selvittämisen (kuvio 23). Toisaalta yli puolet vastaajista ei luottanut tietoihinsa tästä asiasta, koska 63 prosenttia ei osannut sanoa, onko tällaisia suunnitelmia olemassa. Vastaajilta kysyttiin myös, minkälaisia suunnitelmia kunnalla tai kuntayhtymällä mahdollisesti on. Muutamassa vastauksessa todettiin, että laskelmia on jo pyritty tekemään. Tarkemmin tulevaisuudensuunnitelmia kuvasivat seuraavat vastaukset:

- *”Arvioidaan hyvinvointikertomuksen mittariston avulla”*
- *”SOTE-piiri* tekee vaikuttavuustutkimusta SBM-pohjalta saaduista tiedoista. Paikallinen liikuntatoimi* on tehnyt tutkimusta BMI-kortin vaikuttavuudesta.” *anonymisoitu*
- *”Meillä on aikomus yhdistää tietoja potilastietojärjestelmästä tehtyihin toimenpiteisiin. Pyrimme selvittämään, onko palvelulla vaikutusta esim. hoitotasapainoon ja sairaanhoidon käyntimääriin ym., jolloin pääsemme laskemaan euromääräisiä vaikuttavuuksia.”*



KUVIO 23. Onko kunnalla/kuntayhtymällä suunnitelmia liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuuden selvittämiseksi

4.2.2 Maakunta- ja sote-uudistukseen valmistautuminen liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta

Kyselyyn vastanneet kuntien ja kuntayhtymien liikuntaneuvonnan palveluketjun vastuutahot ja toimijat olivat melko epätietoisia siitä, mitä maakunta- ja sote-uudistus tulee tarkoittamaan käytännössä. Usea, jopa viidennes vastaajista, ei ollut osannut varautua uudistukseen millään tavalla. Vastaajat kommentoivat, että liian monet asiat uudistuksessa tuntuvat hakevan vielä muotoaan ja monelle vastaajalle oli vielä epäselvää, kuinka eri vastuut jaettaisiin uudistuksen jälkeen. Monet kertoivat, että uudistus on kuitenkin mietityttänyt ja joissakin vastauksissa nousi toive valtakunnallisten ohjeiden saamisesta.

- *”Tuleva sote uudistus mietityttää. Siksi toivomme, että valtakunnan tasolla KKI, LIKES ja muut-toimijat tekevät tätä ennakoivaa muutostyötä hyvissä ajoin. Se on ymmärrettävää, että jokainen maakunta tekee ilmeisesti omat päätökset tulevasta, mutta olisi hyvä olla joku ennakointi mitä tarkoittaa, jos liikuntaneuvonta jää peruskuntaan - on osana sotekeskuksia.”*

Kunnat ja kuntayhtymät ovat valmistautuneet tulevaan maakunta- ja sote-uudistukseen pääasiassa seuraamalla tilannetta, mutta myös joitain konkreettisia toimia mainittiin. Näitä toimia olivat yhteistyön ja toimijaverkoston laajentaminen, elintapaohjauksen koulutukseen osallistuminen,

pyrkimys luoda mahdollisimman vahvat liikuntaneuvonnan rakenteet, yhteistyö kunnan perusturvan kanssa ja liikuntaneuvonnan saattaminen osaksi maakunnan järjestämissuunnitelmaa ja potilastietojärjestelmää. Osassa kunnista oli todettu, etteivät uudistukset todennäköisesti tule vaikuttamaan heidän liikuntaneuvonnan palveluketjuunsa esimerkiksi, jos terveystalvet ovat jo nykyisellään ulkoistettuja.

Tulevaisuuden haasteiksi kunnat kokivat kunnan ja maakunnan vastuunjaon epäselvyyden ja epätietoisuuden siitä, jatkuuko yhteistyö liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen välillä vielä maankunta- ja sote-uudistuksen jälkeen. Kunnat mainitsivat erityisinä haasteina toimijoiden vastustuksen uudistusta kohtaan, vaihtelevat kirjaamiskäytännöt ja vaikuttavuuden arvioinnin epävarmuuden. Lisäksi liikuntaneuvonnan sijoittuminen häilyvästi ennaltaehkäisevän ja korjaavan työn väli-maastoon, johdon sitoutumisen vaihtelevaisuus sekä rahoituksen ja kustannusten jyvittäminen hämmentävät. Vastaajia mietitytti, miten nykyinen erikoissairaanhoido tullaan saamaan mukaan liikuntaneuvonnan palveluketjuun. Tarjotaanko jatkossa liikuntaneuvontaa sekä sosiaali- ja terveystalvetuiden että liikuntatalvetuiden järjestämänä. Vastaajia askarrutti myös, säilyykö liikuntaneuvonta jatkossakin maksuttomana asiakkaalle.

Kunnat kaipaavat työnsä tueksi valtakunnallisia yhteisiä käytäntöjä ja ohjeistuksia, jotka toisivat liikuntaneuvonnalle näkyvyyttä, yhtenäistäisivät kuntien käytäntöjä ja ohjaisivat toimijoita poikkihallinnolliseen selkeään vastuunjakoon. Vastaajat toivovat saavansa konkretiaa uudistuksen kenttävaikutuksista. Liikuntatoimi kaipaisi tukea yhteistyön rakentamiseen ja ylläpitoon sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Oikeus päästä potilastietojärjestelmiin auttaisi tässä liikuntatoiminta monella tapaa.

5 TERVEISIÄ VALTAKUNNALLISILLE LIIKUNTANEUVONNAN TOIMIJOILLE

Kuntia pyydettiin lähettämään terveisiä valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille ja kertomaan, minkälaisia toiveita heillä on liikuntaneuvonnan tukitoimien kehittämiseksi. Seuraavat seitsemän aihealuetta korostuivat vastaajien lähettämässä terveisissä.

- 1) Hanketuki ja rahoitus:** Vastaajat toivovat rahoitusta liikuntaneuvontahankkeiden käynnistämiseen, kehittämiseen ja juurruttamiseen. Myös muita liikuntahankkeita toivotaan jatkettavan. Lisäksi kaivataan korvamerkittyä rahoitusta poikkihallinnolliseen hyvinvointityöhön.
- 2) Toimintamallien yhtenäistäminen:** Toimijoita vedotaan luomaan yhtenäisemmät valtakunnalliset käytännöt ja selkeämpi toimintamalli koskien esimerkiksi potilastietojen kirjaamista tai asiakkaiden lähettämistä liikuntaneuvontaan. Myös yhtenäisemmät laadukkaat liikuntaneuvontaprosessit tulisi saattaa valtakunnallisesti tutuiksi (esim. asiakkaan kohtaaminen ja motivointi). Vastaajat toivovat jopa lakeja ja määräyksiä yhtenäistämään käytäntöjä ja esimerkiksi määrittämään, montako liikuntaneuvojaa tulee kutakin asukasmäärää kohden olla kunnassa tai kuntayhtymässä.
- 3) Liikuntaneuvonnan markkinointi:** Markkinoinnin merkitystä korostetaan, jotta liikuntaneuvonnan näkyvyyttä pystyttäisiin lisäämään ja hyvät ja onnistuneet käytännöt saataisiin yhä enemmän kaikkien tietoisuuteen. Liikuntaneuvonnan markkinoinnin ja liikuntaneuvonnan avuksi kaivataan sekä liikuntaneuvonnan täsmämateriaalia että muuta liikuntamateriaalia.
- 4) Vaikuttavuuden mittaaminen:** Apua liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden sekä kustannusvaikuttavuuden mittaamiseen ja esittämiseen toivotaan valtakunnallisilta toimijoilta. Myös tutkimustietoa ja apua palautejärjestelmien tekoon kaivataan lisää.
- 5) Liikuntaneuvonnan palveluketjun vahvistaminen:** Kunnat toivovat uusia keinoja palveluketjun eri toimijoiden ja johtotason sitouttamiseksi liikuntaneuvonnan palveluketjun toteuttamiseen. Ketjua tulisi kehittää niin, että kuntien ja myös kolmannen sektorin olisi helpompi olla siinä mukana. Kuntalaisilla tulisi olla tasa-arvoinen mahdollisuus löytää liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikunnan piiriin.
- 6) Koulutus:** Liikuntaneuvontaa toivotaan enemmän osaksi ammatillisten koulutusten opintokokonaisuuksia, esimerkiksi terveyden edistämisen alle liikunta-alan sekä sosiaali- ja terveysalan opinnoissa. Yhteisten verkostoitumistapahtumien, seminaarien ja koulutusten järjestäminen on myös toiveena. Hyvien käytäntöjen jakamista ja oppimista kaivataan. Tässä seminaarit nähdään hyvinä kanavina. Koulutuksia kaivataan myös ruotsiksi.
- 7) Kunnille tiedottaminen:** Valtakunnallisilta toimijoilta toivotaan riittävää sekä tarpeeksi selkeää ja käytännönläheistä tiedottamista tulevan maakunta- ja sote-uudistuksen vaikutuksista kunnan ja liikuntapalveluiden rooleihin. Muutoinkin kunnille tiedottamista toivotaan parannettavan. Vastauksista nousee esiin myös toive ohjeistuksesta tai suosituksesta liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi uudistuksen jälkeen.

6 LOPPUSANAT

Kysely tehtiin aikana, jolloin liikuntaneuvonta on vahvassa kehitysvaiheessa kunnissa ja jolloin maakunta- ja -sote-uudistusta valmistellaan. Tulevassa uudistuksessa liikuntaneuvonta on ministeriöiden kirjauksissa (2018) kirjattu kuntien ja maakunnan yhteiseksi yhdyspintapalveluksi, jossa molemmilla toimijoilla on oma roolinsa. Kunnat vastaavat ennaltaehkäisevästä niin kutsutusta kevyemmästä liikuntaneuvonnasta ja maakunnat korjaavasta niin kutsutusta vaativan tason liikunta(elintapa)neuvonnasta. Tarkoituksena on luoda palveluketjukäytäntö, joka mahdollistaa asiakkaan saumattoman ohjautumisen palvelusta toiseen sekä oikea-aikaisen ja laadukkaan neuvontaprosessin. Kunnan ja maakunnan välille tulisi luoda toimiva rakenne, jossa sekä maakunnalla että kunnalla on sovitut vastuut ja toimintatavat. Jo nyt olemassa olevia liikunta- ja terveystoimen liikuntaneuvonnan palveluketjumalleja tulee saada käyttöön myös uudistuksen jälkeen.

Kyselyn tulokset antavat kokonaiskuvan liikuntaneuvonnan valtakunnallisesta tilasta. Kyselyyn vastanneiden kuntien liikuntaneuvontapalvelu on vakiintunut vuosien 2010–2018 aikana. Kyselyn kaikki kunnat täyttävät liikuntaneuvonnan poikkihallinnollisen määritelmän eli yhteistyötahoina ovat terveydenhuolto, liikuntatoimi ja lähes kaikilla myös järjestötoimijoita. Kyselyyn vastasi asukasluvultaan erikokoisia kuntia hyvin tasapuolisesti. Kuntien asukasluvut vaihtelevat välillä 1 400–650 000. Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneita kuntia on jokaisessa maamme maakunnassa. Huolimatta kuntien koosta liikuntaneuvonnan vakiintumisen edellytykset ja haasteet ovat usein samankaltaisia. Esimerkiksi toimijoiden yhteistyö on parhaimmillaan onnistumisen edellytys, mutta se voi olla myös haaste.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijajoukko on viime vuosina selkeästi laajentunut ja vahvistunut. Kyselyn kunnista runsas kolmannes ilmoittaa mukana olevan neljä tai viisi toimijaa ja vajaa neljännes kunnista jopa seitsemän toimijaa. Liikunta- ja terveystoimen lisäksi mukana on muun muassa työterveyshuolto, sosiaalitoimi, sairaanhoitopiiri, yksityisiä liikuntapalvelutuottajia, Liikku- ja Apteekkejä ja liikuntaseuroja.

Kyselyn tärkein tehtävä oli antaa vastauksia siihen, mitä ovat liikuntaneuvonnan onnistumisen ja vakiintumisen edellytykset. Yli puolet vastaajista valitsi riittävät henkilöresurssit viiden tärkeimmän tekijän kärkeen. Poikkihallinnollinen verkostoituminen sekä yhteiset, selkeät ja realistiset tavoitteet koettiin tärkeinä edellytyksinä. Lisäksi matalan kynnyksen ote ja ryhmätoiminta nostettiin viiden merkittävimmän tekijän joukkoon. Onnistuneeksi käytännön työtavaksi vastaajat nimesivät poikkihallinnollisen ja moniammatillisen yhteistyön. Tärkeänä pidettiin myös toimijoiden liikuntaneuvonnan kehittämisen yhteistä tahtotilaa. Liikuntaneuvonnan selkeä vastuutaho nähtiin onnistuneen yhteistyön kannalta tärkeänä edellytyksenä.

Kuntien toiveissa ja tarpeissa nousivat esille erityisesti hanketuen ja hankeohjaamisen jatkuvuus sekä liikuntaneuvonnan palveluketjun vahvistaminen poikkihallinnollisena hyvinvointitoimenpiteenä. Kunnissa kaivataan yhtenäisiä liikuntaneuvonnan toimintamalleja, tietoa ja kumppanuutta vaikuttavuuden mittaamiseen, keinoja liikuntaneuvonnan markkinointiin sekä liikuntaneuvonnan koulutusta.

Vaikka kyselyn kunnissa liikuntaneuvonta on vakiintunut palvelu, se ei välttämättä ole kirjattu hyvinvointikertomukseen tai muihin strategisiin asiakirjoihin. Suositeltavaa olisikin, että liikuntaneuvonnan palveluketju olisi osa paikallista terveyden ja hyvinvoinnin palvelutarjotinta ja se oli kirjattu kunnan ja maakunnan asiakirjoihin.

Potilastietojärjestelmiin olisi mielekästä saada yhtenäinen käytäntö liikuntatoimen rajatuista oikeuksista. Toimivia käytäntöjä on jo olemassa ja niitä voitaneen mallintaa sekä luoda laadukas valtakunnallinen toimintatapa. Potilastietojärjestelmien käyttörajoitukset vaikeuttavat useissa kunnissa saumatonta tiedonkulkua, joka kuitenkin on yksi liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksistä. Tietosuojalaki määrittelee oikeudet, mutta se ei estä liikuntatoimen liikuntaneuvojaa saamasta niin kutsuttuja rajattuja oikeuksia edellyttäen, että ei-terveydenhuollon henkilö on saanut asianmukaisen ohjeistuksen rajattujen merkintöjen tekemiseen. Lähtökohtana on huomioitava, että rekisterinpitäjä, tässä tapauksessa kunta, on viime kädessä se taho, jolla on oikeus ja velvollisuus harkita ja päättää oikeuksista.

Kunnissa ei tavallisesti ole resursseja eikä osaamista liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuuden selvittämiseen, vaan ne tarvitsevat kumppaneita tutkimusorganisaatioista. Liikuntaneuvonnan

palveluketju olisikin hyödyllistä ulottaa yhä laajemman toimijakentän tietoisuuteen ja tätä kautta heräävän kiinnostuksen seurauksena toteuttaa liikuntaneuvonnan interventioita.

Valtakunnallinen visio on kaventaa terveyseroja kohdistamalla liikuntaneuvonta väestölle, joka on elintavoiltaan ja voimavaroiltaan heikommassa asemassa ja joka hyötyy yksilöllisestä prosessin-omaisesta neuvonnasta. Kun liikuntaneuvonta on osa kunnan ja maakunnan yhdyspintapalvelua, palvelujen saatavuutta ja yhdenvertaisuutta lisätään laajalle kohderyhmälle. Kunnat ja maakunnat linjaavat yhdyspinnassa toimivan liikuntaneuvonnan yhdeksi keinoksi rakentaa hyvinvoiva kunta ja maakunta. Laadukkaan moniammatillisen liikuntaneuvonnan avulla parannetaan kuntalaisten elämänlaatua, elintapoja, kuten fyysistä aktiivisuutta ja terveellisiä ravitsemustottumuksia sekä vastuunottoa omasta hyvinvoinnistaan.

Panostamalla kyselyssä esille tulleisiin onnistumisen edellytyksiin ja haasteiden rajoittamiseen voidaan liikuntaneuvonnan olettaa laajenevan yhä edelleen kaikkiin Suomen kuntiin, mikä on liikuntapolitiittisen selonteon suositus. Jatkossakin on tärkeää, että liikuntaneuvonnan hyvät käytännöt ja menetelmät leviävät, ja näin mahdollistetaan tiedon tasapuolinen jakaminen uusille liikuntaneuvontaa käynnistäville toimijoille. Valtakunnalliset ja alueelliset liikuntaneuvonnan verkostot tukevat tiedon ja taidon levittämistä.

KKI-ohjelma toivoo, että tästä kyselystä on hyötyä liikuntaneuvonnan palveluketjua käynnistettäessä ja kehitettäessä. Ollaan yhteydessä, poikkihallinnollisesti!

KKI-OHJELMAN LIIKUNTANEUVONNAN MATERIAALEJA

Kivimäki, S. & Tuunanen, K. 2014. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Kettingistä ketjuihin – kohtaamisia kentällä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI). 2015. Liikuntaneuvonta-esite.

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki, S. 2016. Laatusuhteita liikuntaneuvontaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 303. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

LIITTEET

Liite 1: Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselyn saatesanat

Liikuntaneuvonnan palveluketju ja liikuntaneuvontaprosessi / työikäiset

Onnistumisen edellytykset -kysely kunnissa

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma kehittää valtakunnallisesti liikuntaneuvonnan käynnistämistä ja juurruttamistoimenpiteitä osana Muutosta liikkeellä! -linjauksia.

Tämä on KKI-ohjelman laatima kysely liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytyksistä kunnissa ja kuntayhtymissä. Kysely lähetetään kunnille, joissa yksilöllinen, poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta on vakiintunut osaksi kuntalaisten palvelutarjotinta ja kuntien terveyden edistämisen palvelua. Kysely toteutetaan yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa.

Kyselyn tavoitteena on selvittää liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutumista kunnassa/kuntayhtymässä. Tarkoituksenamme on selvittää ne keinot ja onnistuneet toimintatavat, joilla liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen on onnistunut. Lisäksi kyselyllä kartoitetaan liikuntaneuvonnan nykytilaa kunnissa: miten liikuntaneuvonta on organisoitu ja miten liikuntaneuvonnan palveluketju toimii.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään valtakunnallisessa kehittämistyössä liikuntaneuvonnan edistämiseksi Suomessa. Tavoitteena on valtakunnallisen, laadukkaan ja mahdollisimman yhtenäisen palvelun tuotteistaminen.

Liikuntaneuvonnan kehittämisessä vastauksesi ovat erittäin tärkeitä, ja toivomme, että vastaat kyselyyn huolellisesti **23.4.2018 mennessä**. Kyselystä laaditaan yhteenveto.

Kysely lähetetään kuntien liikunta- ja vapaa-ajantoimelle, mutta voitte välittää kyselyn liikuntaneuvontaprosessia koordinoivalle taholle. Toivomme teidän vastaavan yhdessä sotien tai koko liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijajoukon kanssa.

Jos teillä on kysyttävää kyselyyn liittyen, voitte olla yhteydessä KKI-ohjelman kenttäpäällikkö Sari Kivimäkeen. Hänet tavoittaa sähköpostilla osoitteesta sari.kivimaki(at)likes.fi.

Päivi Aalto-Nevalainen, kulttuuriasianneuvos, opetus- ja kulttuuriministeriö

Mari Miettinen, asiantuntija, sosiaali- ja terveysministeriö

Liite 2: Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa -kyselylomake

1. Ammatit / työtehtävät? * _____
2. Työyksiköt (esim. liikuntatoimi, perusterveydenhuolto, hyvinvointiyksikkö)? * _____
3. Kunta? * _____
4. Kunnan asukasluku? *
 - alle 5000
 - 5000–10 000
 - 10 000–25 000
 - 25 000–50 000
 - yli 50 000
5. Valitse kaikki toimijat, jotka ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa. *
 - Terveystoimi
 - Liikunta- ja vapaa-aikatoimi
 - Sosiaalityö
 - Sairaanhoidopiiri
 - Työterveyshuolto
 - Liikunta- tai urheiluseura
 - Kansanterveysjärjestön paikallisyhdistys
 - Yksityinen liikuntapalvelutuottaja
 - Apteekki
 - Kansalaisopisto
 - Jokin muu, mikä? _____
6. Kuvaile lyhyesti kunnassanne toteutuva liikuntaneuvonnan palveluketju. * _____
7. Kuinka vahvaksi (asteikolla 1–5) arvioisit liikuntaneuvonnan palveluketjun eri osat? (liukukytkin-valinta) *



8. Miten liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta ja vahvuutta ylläpidetään? * _____
9. Onko liikuntaneuvonnan palveluketju kirjattu osaksi kunnan hyvinvointisuunnitelmaa? *
 - Kyllä
 - Ei
 - En osaa sanoa
10. Kuka hallinnoi liikuntaneuvontaprosessia (vastuutaho)? *
 - Sosiaali- ja terveystoimi
 - Liikunta- ja vapaa-aikatoimi
 - Liikunnan aluejärjestö

- Jokin muu, mikä? _____
- 11. Kuinka liikuntaneuvontaan ohjaututaan? (Voit tarvittaessa valita useamman vastauksen) *
 - Lääkärin, hoitajan, fysioterapeutin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä
 - Vain lääkärin läheteellä
 - Lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin kannustuksesta → omatoimisesti
 - Omatoimisesti
 - Jokin muu tapa, mikä? _____
- 12. Mitkä ovat liikuntaneuvontaan ohjautumisen kriteerit? (Voit tarvittaessa valita useamman vastauksen) *
 - Liikkumattomuus
 - Ylipaino/korkea BMI
 - Diabetesriski
 - Tyypin 2 diabetes
 - Raskausajan diabetes
 - Korkea verenpaine
 - Tuki- ja liikuntaelinoireet
 - Mielen terveysongelmat
 - Työttömyys
 - Oma kiinnostus elintapojaan kohtaan
 - Jokin muu, mikä? _____
 - Ohjautumiseen ei kriteerejä
- 13. Miten liikuntaneuvonta käynnistyy? (Voit tarvittaessa valita useamman vastauksen) *
 - Terveydenhuollon työntekijä varaa ajan liikuntaneuvojalta
 - Liikuntaneuvoja ottaa asiakkaaseen yhteyttä saatuaan viestin terveydenhuollosta
 - Asiakas varaa ajan itse saatuaan läheteen liikuntaneuvojalle
 - Asiakas varaa ajan itse, miten? _____
- 14. Mikä on liikuntaneuvonnan kirjaamistapa? *
 - Potilastietojärjestelmä, mikä? _____
 - Muu kirjallinen toimintamalli, mikä? _____
 - Jokin muu tapa, mikä? _____
- 15. Kuinka hyvin liikuntaneuvontaprosessi on eri toimijoiden tiedossa? *

	Ei tiedossa	Heikosti	Vaihtelevasti	Hyvin	En osaa sanoa
Lääkärit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoitohenkilökunta *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta- ja vapaa-ajan toimi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työterveyshuolto *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnan yhdistykset *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnan johto *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnan luottamushenkilöt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 16. Mikä on liikuntaneuvojan koulutustausta? *
 - Fysioterapeutti
 - Terveydenhoitaja/sairaanhoitaja
 - Liikunnanohjaaja
 - Jokin muu, mikä? _____
- 17. Missä liikuntaneuvonnan vastaanotto sijaitsee? *
 - Terveysasema/hyvinvointiasema

- Liikunta- /vapaa-aikatoimen tila
 - Jokin muu, mikä? _____
18. Kuinka kauan keskimäärin yksittäisen asiakkaan liikuntaneuvontaprosessi kestää? *
- 1–3 kuukautta
 - 4–6 kuukautta
 - 7–9 kuukautta
 - 10–12 kuukautta
 - yli 12 kuukautta
 - Määräytyy yksilöllisesti asiakkaan mukaan
19. Kuinka liikuntaneuvontaa markkinoidaan kuntalaisille? * _____ ...
20. Onko vakiintuneen liikuntaneuvontapalvelun taustalla hanke? *
- Kyllä, mikä avustusmuoto (Esim. ESR, AVI, KKI...)? _____
 - Ei
21. Mitkä tekijät ovat tukeneet liikuntaneuvonnan juurtumista sekä vakiintumista kunnassa? Arvioi jokaisen tekijän tärkeys asteikolla yhdestä viiteen (1=ei ollenkaan tärkeä, 2=lähes merkityksetön, 3=jokseenkin tärkeä, 4=tärkeä, 5=erittäin tärkeä). *

Taustatekijät

	Ei ollenkaan tärkeä			Erittäin tärkeä		Eos
	1	2	3	4	5	
Valtakunnalliset lait ja linjaukset (Liikuntalaki 2015, Kuntalaki 2015, Terveystieteidenlaki 2010, Muutosta liikkellää) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakunta- ja kuntastrategiat *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maakuntaauditukset tuomat positiiviset "paineet" ja aikataulu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistuneet valtakunnalliset liikuntaneuvonnan toimintamallit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen näkyvyys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset verkostot *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan aluejärjestön tuki *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvonnan koulutus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Taloudelliset tekijät

	Ei ollenkaan tärkeä			Erittäin tärkeä		Eos
	1	2	3	4	5	
Kunnan taloudelliset resurssit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävät henkilöstöresurssit *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taustalla liikuntaneuvontahanke *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poikkihallinnollinen rahoitus *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toiminnan kehittäminen ei ole vaatinut taloudellista tukea (toteutettu työajan ja resurssien kohdennuksella) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yhteistyö toimijoiden välillä

	Ei ollenkaan tärkeä			Erittäin tärkeä		
	1	2	3	4	5	Eos
Johdon tuki ja sitoutuminen*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkostoituminen, poikkihallinnollinen moniammatillinen tiimi*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteiset tavoitteet ja yhdessä sovitut käytännöt eri toimijoiden välillä*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimiva tiedonsiirto järjestelmä → potilastietojen selkeä kirjaaminen*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selkeä vastuutaho*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan aluejärjestöyhteistyö *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Käytännön toimenpiteet

	Ei ollenkaan tärkeä			Erittäin tärkeä		
	1	2	3	4	5	Eos
Kunnan "rakenteiden" joustavuus*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistunut rekrytointi*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selkeät ja realistiset tavoitteet liikuntaneuvonnan kehittämiseksi*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman kunnan/kuntayhtymän onnistuneet käytännöt*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimijaverkoston yhteinen tahtotila*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matalan kynnyksen liikuntatarjonta*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvonnan markkinointi*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Puuttuiko yllämainituista tekijöistä jokin tärkeä liikuntaneuvonnan juurtumiseen vaikuttava asia? Mikä?

23. Valitse kaikista tekijöistä viisi merkittävintä onnistumisen edellytystä ja aseta ne tärkeysjärjestykseen yhdestä viiteen. (Kirjoita numero tekijän kohdalle avoimeen kenttään, 1=tärkein, 2=toiseksi tärkein jne.) *

- Valtakunnalliset lait ja linjaukset ____
- Maakunta- ja kuntastrategiat ____
- Maakuntaudistuksen tuomat positiiviset "paineet" ja aikataulu ____
- Onnistuneet valtakunnalliset liikuntaneuvonnan toimintamallit ____
- Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen näkyvyys ____
- Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset verkostot ____
- Liikunnan aluejärjestön tuki ja yhteistyö ____
- Liikuntaneuvonnan koulutus ____
- Kunnan taloudelliset resurssit ____
- Riittävät henkilöstöresurssit ____
- Liikuntaneuvontahanke ____
- Poikkihallinnollinen rahoitus ____

- Johdon tuki ja sitoutuminen ____
 - Verkostoituminen, poikkihallinnollinen moniammatillinen tiimi ____
 - Yhteiset tavoitteet ja yhdessä sovitut käytännöt eri toimijoiden välillä ____
 - Toimiva tiedonsiirtojärjestelmä -> potilastietojen selkeä kirjaaminen ____
 - Selkeä vastuutaho ____
 - Kunnan "rakenteiden" joustavuus ____
 - Onnistunut rekrytointi ____
 - Selkeät ja realistiset tavoitteet liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ____
 - Oman kunnan/kuntayhtymän onnistuneet käytännöt ____
 - Toimijaverkoston yhteinen tahtotila ____
 - Matalan kynnyksen liikuntatarjonta ____
 - Liikuntaneuvonnan markkinointi ____
 - Jokin muu, mikä? _____
24. Kuvaa 1-2 konkreettista esimerkkiä edellä valitsemistasi tekijöistä, jotka ovat edesauttaneet liikuntaneuvonnan juurtumista kunnassa/kuntayhtymässänne. * _____...
25. Mitkä asiat ovat tuottaneet haasteita liikuntaneuvonnan juurtumisessa? * _____...
26. Miten edellä mainitut haasteet on pyritty ratkaisemaan? * _____...
27. Mitkä tekijät edesauttavat liikuntaneuvonnan pysyvyyttä myös jatkossa? * _____...
28. Onko kunnallanne/kuntayhtymällänne suunnitelmia liikuntaneuvonnan kehittämiseksi? *
- Kyllä, mitä? _____
 - Ei
 - En osaa sanoa
29. Onko kunnallanne/kuntayhtymällänne suunnitelmia liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuuden selittämiseksi? *
- Kyllä, mitä? _____
 - Ei
 - En osaa sanoa
30. Miten olette liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta valmistautuneet tulevaan sote- ja maakuntauudistuksen tuomaan muutokseen? Mitkä asiat koette haasteeksi ja minkälaista tukea kaipaatte?
_____...
31. Terveisiä valtakunnallisille liikuntaneuvonnan toimijoille. Minkälaisia toiveita kunnallanne/kuntayhtymällänne on liikuntaneuvonnan tukitoimien kehittämiseen? _____...