



**LIIKU**

***Liikuntaneuvonnan  
vaikuttavuus ja  
merkitykset 10  
vuotta neuvonnan  
jälkeen***

**TINO-TANELI TANTTU, KEHITTÄMISPÄÄLLIKÖ**

# ***Tausta: Liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua***

- 2012-2015 kehittämishanke Naantalissa ja perusturvakuntayhtymä Akselissa
- 2016 loppuraportti
  - Rohkaisevat tulokset + asiakas- ja ammattilaispalaute
- 2016 vakiintuminen ja laajentuminen
- 2017-2019 Satakunnan kehittämishanke THL rahoituksella
- 2018 Näyttö vaikuttavuudesta
  - [Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018](#)
- 2020 asiakastyytyväisyyskysely
- 2023 opinnäytetyö, pitkittäistutkimus 2013-2023

# Liian vähän liikkuvat...

Liikkumisen  
suositukset  
täyttyvät

fP Gluk 6.1-  
6.9 mmol/l

Vähäinen fyysinen  
aktiivisuus  
- Huomattava riski  
pitkäaikais-  
sairauksiin

Ei liiku

fP-Gluk  
< 6.1  
mmol/l

Vähäinen fyysinen  
aktiivisuus  
- Ei suurta huolta  
terveydestä

Vähäinen fyysinen  
aktiivisuus  
- pitkäaikais-  
sairaus/ sairauksia

fP Gluk >  
7.0 mmol/l

Liian vähän liikkuvat

# Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

"Päivittäin  
kohtaamme  
asiakkaita, joiden  
oireiden tai  
sairauksien juurisyy  
on liian vähäinen  
liikunta. Ei meillä  
ole työkaluja  
ongelmaan "

-Mikko Laaksonen,  
Naantalın johtava  
ylilääkäri 2012

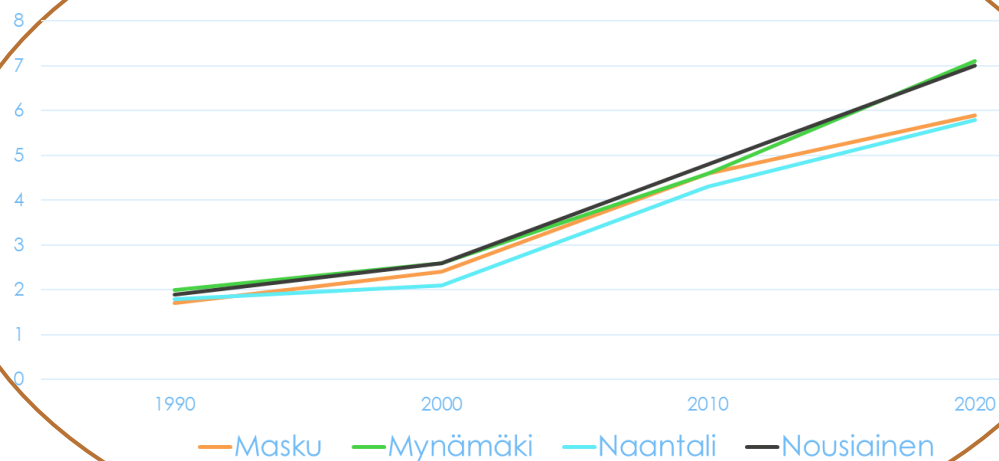
Puheeksiotto ja ohjaus kunnan tai  
yhdistyksien liikuntapalveluiden pariin

Pre-DM, G-DM, MBO  
Puheeksiotto ja ohjaus TK:n  
liikuntaneuvojalle/  
elintapapaohjaukseen

T2DM  
Puheeksiotto ja ohjaus  
diabeteshoitajalle

# Kohderyhmän perustelu

T2DM erityiskorvaavuudet



Sairausryhmittäiset kokonaiskustannukset

	Liikkumattomuus	Palkallaanolo
Tyypin 2 diabetes	16 877 000 €	47 187 000 €
Masennus	3 319 000 €	2 791 000 €
Aivoverisuonisairaudet	2 296 000 €	-
Murtumat (kaatumiset)	1 543 000 €	-
Rintasyöpä	1 167 000 €	710 000 €
Selkäkipu	1 101 000 €	-
Sepelvaltimotauti	989 000 €	828 000 €
Paksusuolen syöpä	467 000 €	486 000 €

fP-Gluk < 6.1 mmol/l  
fP Gluk 6.1-6.9 mmol/l  
fP Gluk > 7.0 mmol/l

Keskimäärin 7316 euroa/ vuosi/  
hlö ilman lisäsairauksia

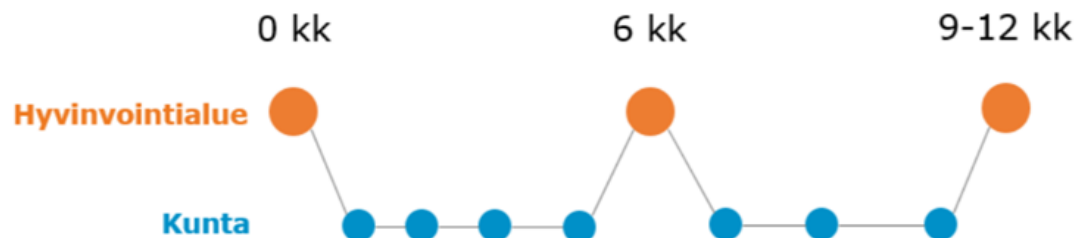
Sairaanhoidon  
kokonaiskustannuksien osuus 4417  
euroa

Lisäsairauksilla keskimäärin 16150  
euroa/ hlö

# Liikuntaneuvonnan prosessi

## Kohdennettu elintapaohjaus

Kohdennettu elintapaohjaus tarkoittaa 9–12 kk kestoista yksilöllistä ja kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jonka keskeisiä teemoja ovat **liikkuminen, ravitsemus ja uniterveys**. Tapaamiskertojen määrä arvioidaan yksilöllisesti.



Hoidon ja toimintamallin vaikuttavuuden arvioinnin kannalta on tärkeää, että esitettyjä seuranta ja mittaustietoja kerätään systemaattisesti, huomioiden kuitenkin asiakkaan yksilöllinen tilanne ja tarve. Kirjaukset tehdään potilastietojärjestelmään.

### Fysikaaliset mittaukset

- paino
- pituus
- verenpaine
- vyötärön ympärys
- puristusvoima

### Laboratoriomittaukset

- kokonaiskolesteroli (fp-Kol)
- HDL (fp-Kol-HDL)
- LDL (fp-Kol-LDL)
- triglyseridit (fp-Trigly)
- sokerihiemoglobiini (B-HbA1c)
- plasman paastoglukoosi (fp-Gluk)
- alaniiniaminotransferaasi (S-ALAT)

### Kyselyt

- Arvio terveydentilasta
- Arvio fyysisestä kunnosta
- Arvio työkyvystä
- Itsearvioitu elämänlaatu (EUROHIS-8)
- Itsearvioitu henkinen hyvinvointi (WHO-5)
- Liikkumisen suosituksen toteutumisen arvio
- Ruokavalioindeksi (StopDia)
- Arvio ohjauksen hyödyllisyydestä
- Arvio ohjauksen vaikutuksesta asiakkaan pystyvyyteen muuttaa elintapojaan



# Mitä vaikuttavuus tarkoittaa?

## Panos

- Resurssit kuten raha, henkilöstö, osaaminen, verkostot

*Raha, jolla palkataan kalastuksenopettaja*

## Tuotos

- Mitattava tehty työ: tunnit, kontaktien lukumäärä, kirjoitetut raportit, jne.

*Kalastusta opetetaan 10 tuntia*

## Vaikutus

- Konkreettinen muutos ihmisissä tai rakenteissa: oppiminen, uudet asenteet, uudet käytännöt, lakimuutokset jne.

*Opiskelija osaa kalastaa*

## Vaikuttavuus

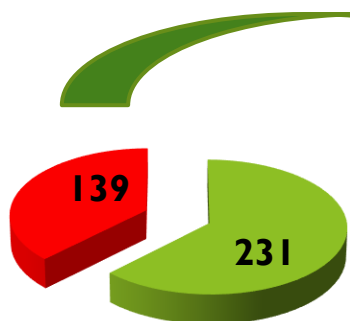
- Ihmisten hyvinvointi ja yhteiskunnallinen hyöty: työllistyminen, terveet elinvuodet, kustannusten aleneminen, yhteisöllisyys jne.

*Uusi kalastaja saa parempaa ravintoa, hallitsee elämänsä, ansaitsee elantonsa, elintaso kohoaa*

Sitra, Matti Aistrich

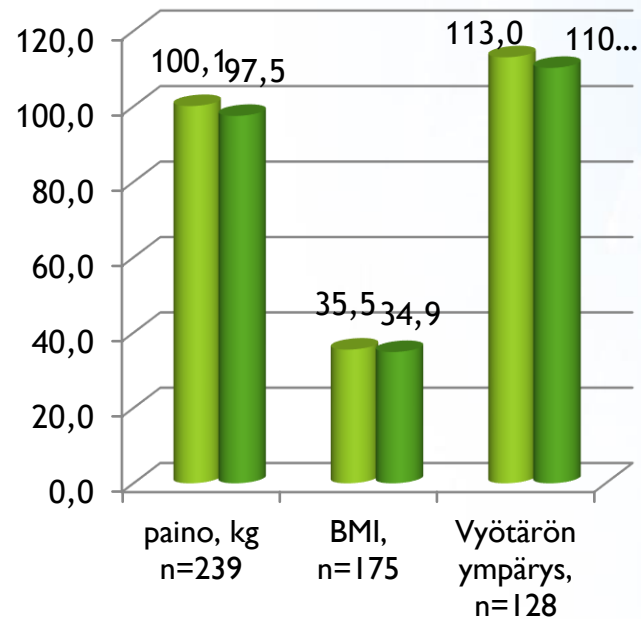
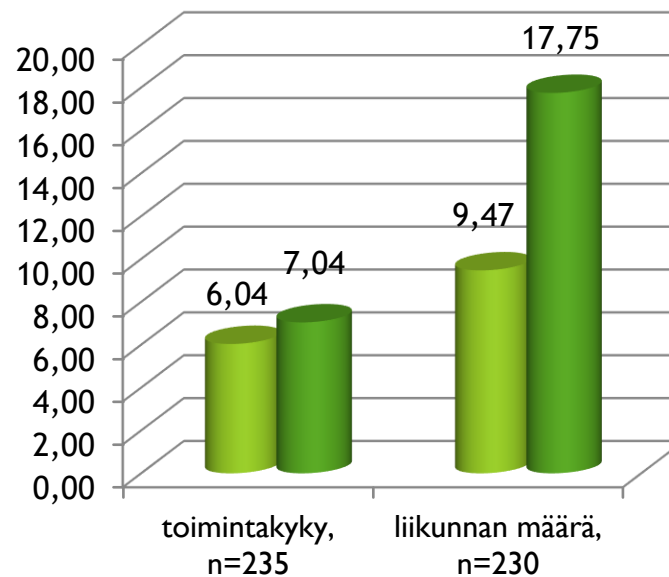
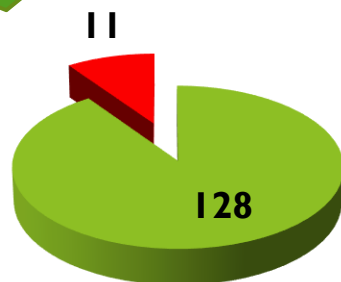
# Vaikutukset

nollaliikkuja, lähtötilanne



■ vähintään 10 min / viikossa

nollaliikkuja aloittanut liikunnan 6 / 12 kk kontrollissa





# Vaikuttavuus

Taulukko 1. Liikuntaneuvonnan vaikuttavuus (keskiarvo ±SD)

<sup>1</sup> Parittainen T-testi

<sup>2</sup> Wilcoxonin testi

	n	Alkutilanne (0 kk)	Seuranta (6 kk)	p	n	Alkutilanne (0 kk)	Seuranta (12 kk)	p
Paino	181	99.9 (21.3)	97.6 (20.7)	<0.001 <sup>1</sup>	173	100.3 (21.7)	97.2 (21.3)	<0.001 <sup>1</sup>
BMI	145	35.6 (7.2)	34.9 (7.2)	<0.001 <sup>1</sup>	133	35.4 (7.0)	34.5 (7.0)	<0.001 <sup>1</sup>
Vyötärönympäry	83	113.8 (14.5)	111.0 (14.0)	<0.001 <sup>1</sup>	97	112.5 (15.9)	109.5 (15.4)	<0.001 <sup>1</sup>
Kokonaiskolesteroli <sup>1</sup>	145	5.09 (1.16)	5.01 (1.19)	0.27 <sup>1</sup>	150	5.05 (1.10)	4.93 (1.10)	0.15 <sup>1</sup>
Triglyseridit	138	1.66 (1.12)	1.51 (0.83)	0.16 <sup>2</sup>	140	1.65 (0.96)	1.58 (1.10)	0.19 <sup>2</sup>
LDL	129	3.03 (1.02)	2.97 (1.04)	0.29 <sup>1</sup>	134	2.92 (0.96)	2.85 (0.93)	0.32 <sup>1</sup>
HDL	141	1.35 (0.38)	1.39 (0.42)	0.077 <sup>1</sup>	147	1.37 (0.40)	1.43 (0.42)	0.006 <sup>1</sup>
Paastoverensokeri (mmol/l)	147	6.20 (1.07)	6.12 (1.15)	0.11 <sup>2</sup>	143	6.30 (1.04)	6.21 (1.08)	0.40 <sup>2</sup>
HbA1c (%)	142	5.74 (1.01)	5.61 (0.87)	<0.001 <sup>2</sup>	131	5.91 (1.09)	5.76 (0.93)	0.001 <sup>2</sup>

# ***Pitkittäistutkimus 2023:***

- ***Vuosina 2013-2014 liikuntaneuvontaan osallistuneiden asiakkaiden kokemukset liikuntaneuvonnasta 10v neuvonnan päättymisen jälkeen***
- ***Merkitykset: asiat ja tekijät kokemusten taustalla***
- ***Kokemustekijöiden vaikutus liikkumistottumusten pysyvyyteen ja nykyisiin elintapoihin***
- ***Laadullinen tutkimus, haastateltavia 11 kpl***
- ***Aineistoanalysointi – pilkkominen – kategorisointi***
  - ***Negatiiviset, neutraalit, positiiviset***

# Kokemus liikuntaneuvonnasta

"Päällimmäinen kokemus, että oikein hyvä ja tarpeellinen. Mun kohdalla ihan tarpeellinen ja minkä havainnon mä tein, että pitäisi saada aktivoitua vielä lisää liikuntaneuvonnan tarpeessa olevia ihmisiä"

"Todella hyvä. Hän kuunteli ja kaikki tapahtui rauhallisti. Hän antoi minulle täyden huomion. Sen huomaa heti, antaako ihminen huomionsa ja haluaa auttaa"

## Prosessiin liittyvät tekijät

- Tarpeellinen
- Hyvä kokemus
- Alku elämäntapa muutokselle

## Ohjaajaan liittyvät tekijät

- Hyvä ohjaajakokemus
- Kuulluksi tuleminen
- Hyvä henki

## Neutraali

Normien ja odotuksien mukaiset vastaukset

# Ohjaajaan liittyvät kokemukset

Ymmärtävä ja  
kuunteleva  
ohjaaja

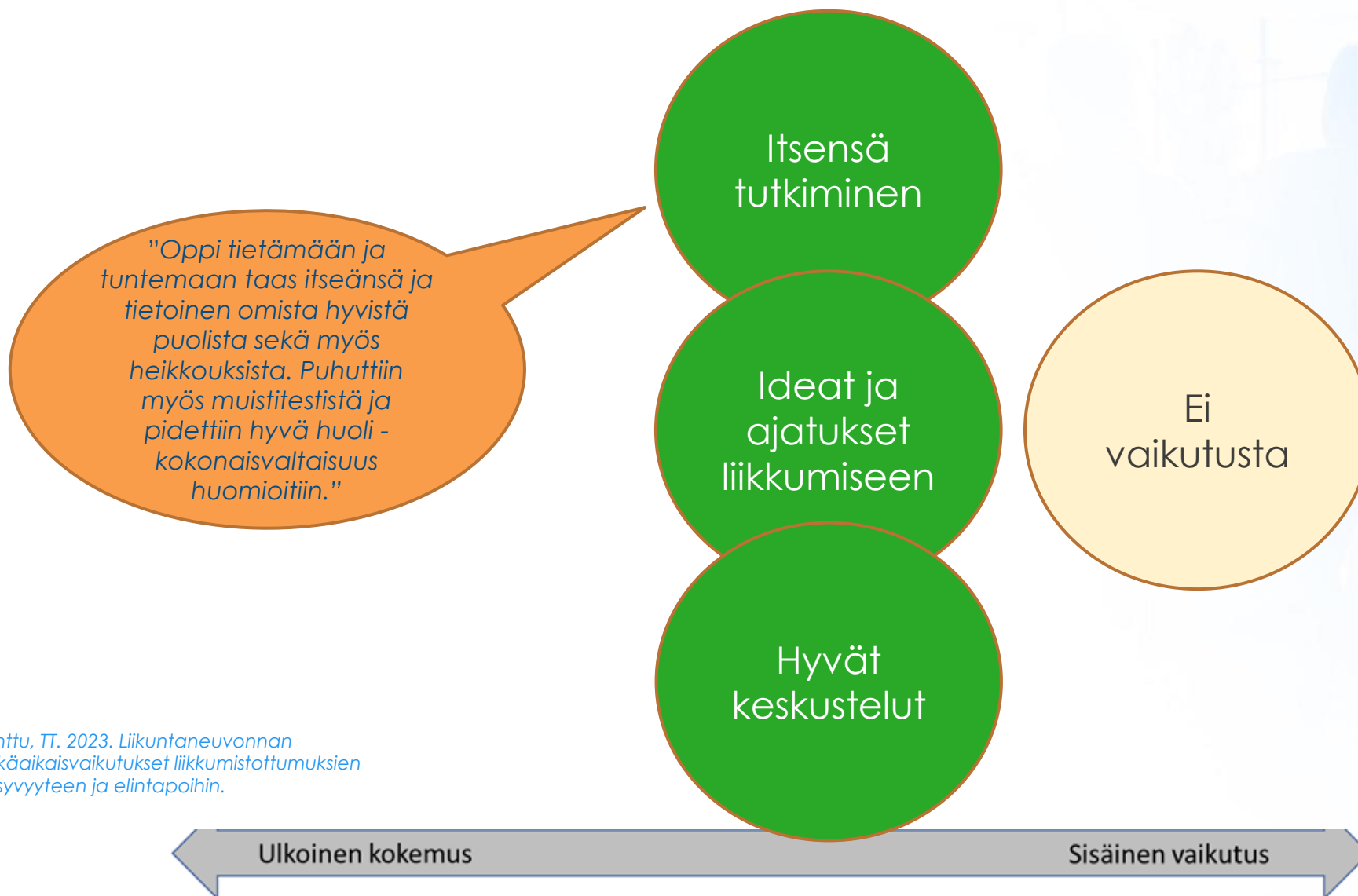
Kannustava  
ja välitön  
ilmapiiri

Saatu  
rohkaisu

"Minua ei mitenkään dissattu  
vaan rohkaisten mukavasti  
liikkeelle. Ei tullut kertaakaan  
häpeän tunnetta ja siitä minä  
pidin – ei tarvinnut hävetä  
itseään"

"Kokonaisuus, että palvelu olis  
asiallista ja  
rentoa, informatiivista... ei turhaa  
pumpulointia ja hissuttelua – suora  
rehellistä asiaa, mutta asiallisesti,  
josta saanut itselle takaraivoon  
mitä kannattaa parantaa"

# Ohjaukseen liittyvät kokemukset



Tanttu, TT. 2023. Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisvaikutukset liikkumistottumuksien pysyvyyteen ja elintapoihin.



# Nykyiseen liikuntasuhteeseen vaikuttaneet tekijät

Ohjaaja (pos. vaikutus)

Uusien liikkumismuotojen kokeilu

Liikuntanautinnon löytäminen

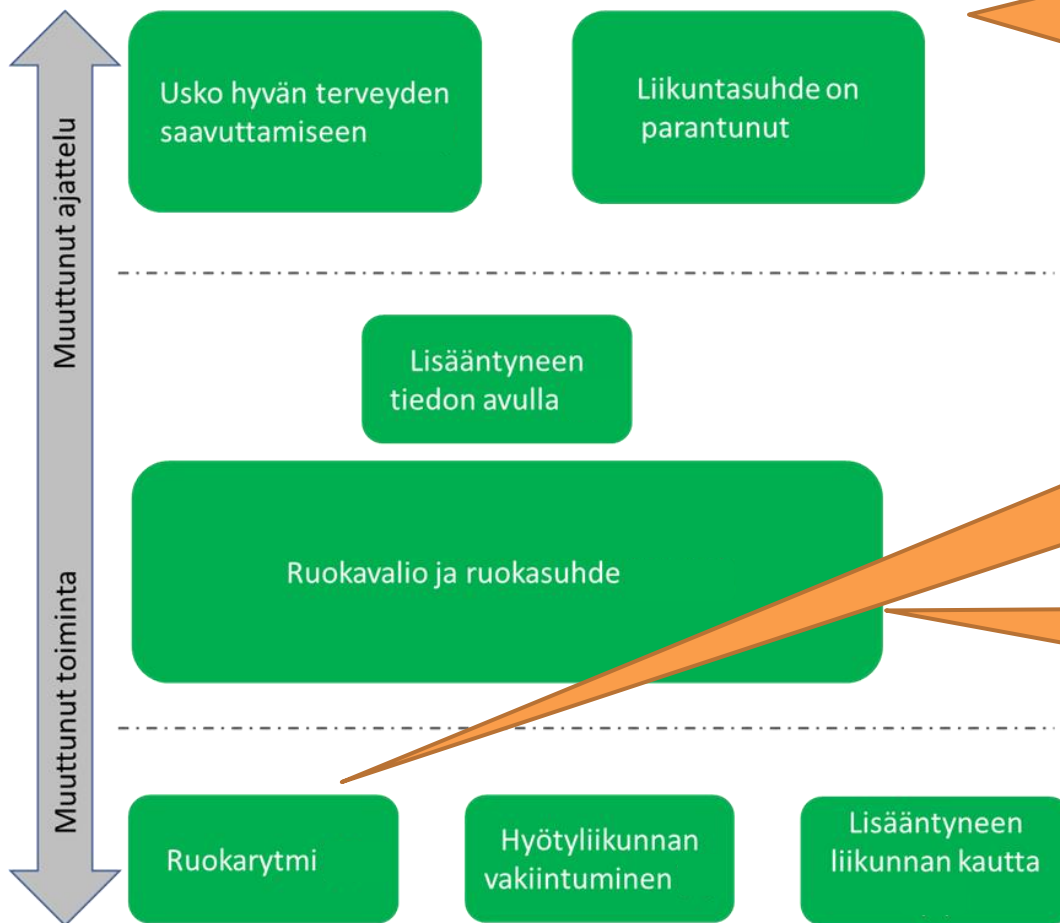
Selkeä ohjeistus

"Varman semmoinen oppi, että liikuntaa voi tehdä niin monella tavalla ja liikuntaneuvonnan aikana ja sen jälkeen kokeillut tosi paljon eri lajeja.."

"Eniten se, että ajattelin ennen että kaikki liikunta pitää olla räikkiä ja verisussa. Neuvonnan myötä ymmärsin, että voi olla nautittavaa ja armollista"

Ei ole

# Koetut tekijät, muutosvaihe ja nykyiset elintavat



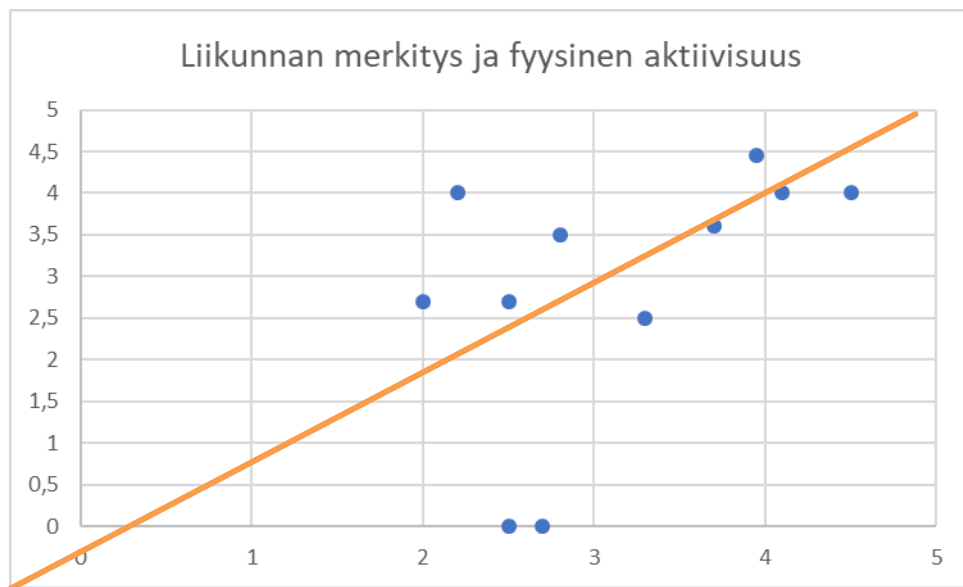
"Aika paljon ylipainoa, mutta ohjaaja sanoi, että voi liikkua silti omalla tasollaan. positiivinen kannustus vaikuttaa edelleen kannustavasti nykyiseen liikkumismäärään. Nykyisin ohjatussa vesijumpassa sekä Naantalin kaupungin tasapainoliikunnassa sekä asahissa."

Ruokavalioon tuli silloin muutoksia ja ne ovat olleet pysyviä. Silloin opettelin syömään aamupalan + 4-5 ateriaa päivässä. Tämä on säilynyt. Ruokarytmi on pysynyt ja sopinut vallan mainosti

"Ei olisi (ruokailutavat) samanlaiset, olisi huonommat. Annoskoot ovat pienemmät. Laatu parantunut ja salaattia jäänyt (osaksi ruokavaliota)."

# Liikunnan merkityksellisyys ja fyysinen aktiivisuus

Liikunnan merkitys



Tanttu, TT. 2023. Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisvaikutukset liikkumistottumuksien pysyvyyteen ja elintapoihin.

Terveys  
Itsetunto  
Sosiaalinen hyvinvointi  
Liikunnan ilo  
Uudet lajit/ harrastukset

Fyysinen aktiivisuus

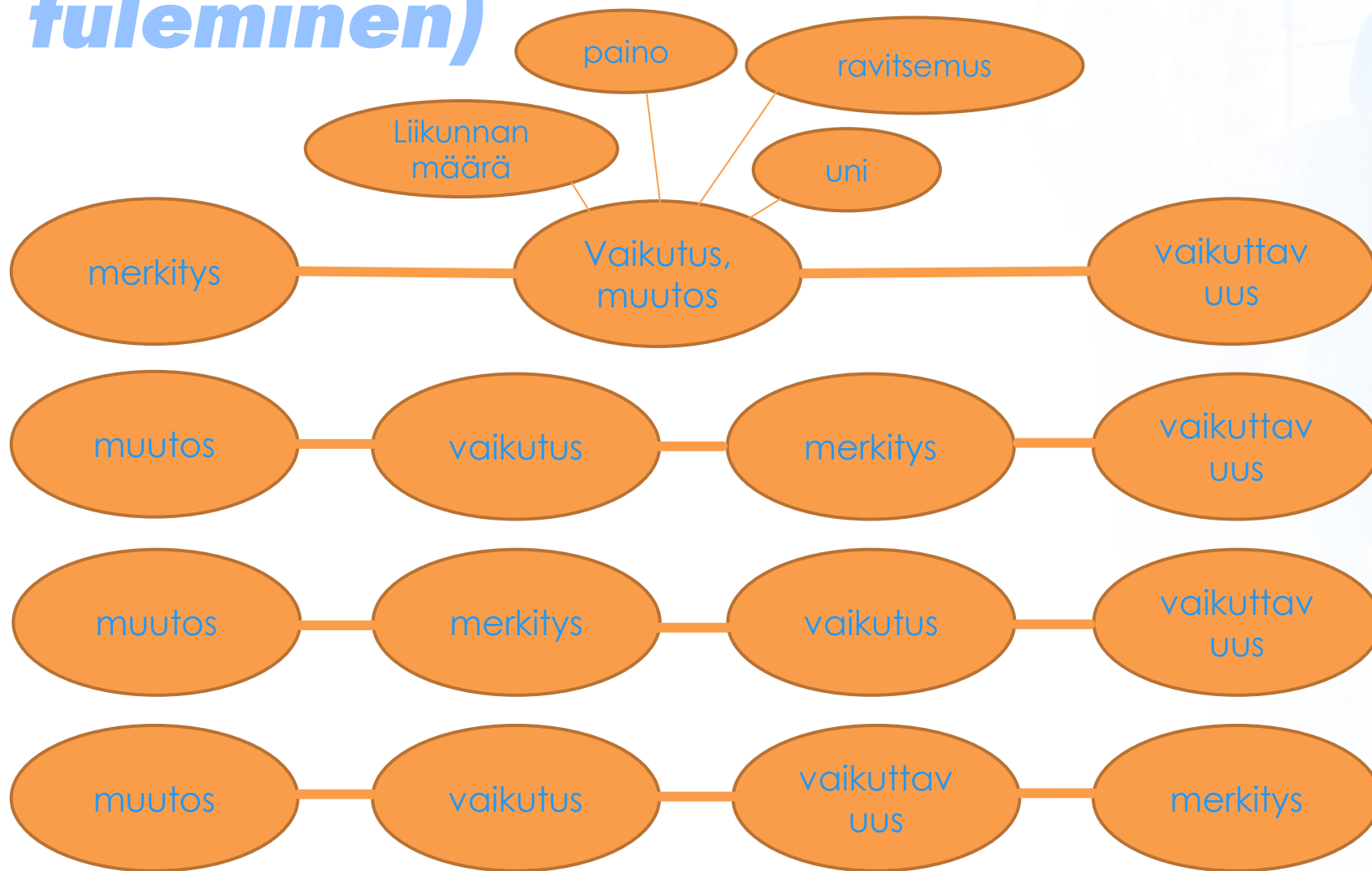
# Liikuntaneuvonnan vaikutus liikunnan määrään 2013 ja 2023

Vuosi 2013-2014		
alkuperäinen ID	liikunnan määrä alkutilanne (0kk)	liikunnan määrä prosessin lopussa (12kk)
1	0	36
7	0	14
98	28	36
111	35	35
131	3	9
138	30	30
141	28	36
191	20	
205	0	42
208	0	12
234	42	105

Seuranta 2023		
tutkimus-henkilö	Liikunnan harrastaminen	liikuntaneuvonnan vaikutus
7	3x viikossa ohjattua liikuntaa Naantalin kaupungin ryhmissä. Lisäksi n.3x viikossa metsäkävelyt, 1x vko uinti	suuri
6	Arki- ja hyötyliikuntaa	neutraali
4	2-3x viikossa vesijuoksu, toisinaan salilla ja tanssimassa	ei osaa sanoa
2	Joka päivä paljon kävelyä	suuri
3	Koirien kanssa päivittäin 1-2 tuntia (koiria ei ollut 2013-2014)	neutraali
1	2-3x viikossa kuntosalilla, viikottain juoksu ja/tai vesijuoksu	suuri
5	3x viikossa (kävely, juoksu, uinti)	neutraali
8	Päivittäin kävelyä, satunaisesti kuntosalilla	neutraali
11	Vähintään 2x viikossa kävelylenkki	pieni
9	Hyötyliikuntaa melkein jokapäivä, "liikuntaliikuntaa" 1-3x viikossa	pieni
10	Joka päivä jotain, välillä pitkiä kävelylenkkejä	suuri

Tanttu, TT. 2023. Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisvaikutukset liikkumistottumuksien pysyvyyteen ja elintapoihin.

# Liikkujaksi tuleminen (tai uudelleen tuleminen)





**LIIKU**

**Kiitos**

TINO-TANELI TANTTU

**[WWW.LIIKU.FI](http://WWW.LIIKU.FI)**

# Seuraavana ohjelmassa

14.30–15.00 Kahvi

15.00–15.30 Rinnakkaissessio 1

15.45–16.15 Rinnakkaissessio 2

Hankalan asiakkaan  
kohtaaminen

Vanajasali

Motivaation ja muutoksen  
tukeminen HOT-mallin  
avulla

BioRex Prime

Työkaluja terveellisen  
ravitsemuksen tueksi

BioRex 3