

# Liikuntaneuvonnan tulevaisuus

Loppuraportti 2025



LIIKUNTA-  
NEUVONTA

LIIKKUVA  
AIKUISEN

LIIKKUVA  
PERHE

LIVE LAUGH  
Liikkuva  
opiskelu  
LOVE LEARN

LIIKKUVA  
OPISKELU

iki-  
LIIKKUJA

LIIKKUVA  
KOULU

# Sisälllys

1. **Lähtökohdat ja tavoitteet** liikuntaneuvonnan tulevaisuuskuville
2. Toimintaympäristö luo **mahdollisuudet ja reunaehdot**
3. Liikuntaneuvonnan **tulevaisuuskuvat**
4. **Ikäryhmien näkökulmat** liikuntaneuvonnan tulevaisuuteen
5. Mitä liikuntaneuvonta on **tulevaisuudessa?**
6. **Johtopäätökset** ja ydinviestit

# Lähtökohdat ja tavoitteet liikuntaneuvonnan tulevaisuuskuville

**Liikkuva aikuinen** on osa Liikkuvat-kokonaisuutta, jonka avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Kokonaisuutta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikuntaneuvonnan edistäminen on kirjattu Petteri Orpon hallituksen Suomi liikkeellä -ohjelmaan hyvin laajasti. Se on yksi keskeisistä teemoista koko ohjelman toteutuksessa. Liikuntaneuvonta on Liikkuvan aikuisen toinen päätoimintalinja ja työllään se pyrkii varmistamaan, että liikuntaneuvontaa on tarjolla sitä tarvitseville.

**Liikuntaneuvonnan tavoitteena** on lisätä asiakkaiden liikkumista ja siten parantaa työ- ja toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Liikuntaneuvonta on asiakkaan yksilöllistä ohjausta aktiivisempaan arkeen. Neuvonta sisältää yksilö- tai ryhmätapaamisia joko kasvotusten tai etäyhteyksin. Asiakkaan tarpeet, toiveet ja elämäntilanne huomioiden asetetaan tavoitteet, rakennetaan suunnitelma ja neuvoja tukee asiakasta tavoitteena pysyvä käyttäytymisen muutos.

**Liikuntaneuvonnan palvelupolku ja -kokonaisuus** järjestetään usein toimialarajat ylittävänä yhteistyönä. Työhön kuntien lisäksi osallistuvat useat tahot, kuten työterveyshuolto, hyvinvointialueet, TE-palvelut, kolmas sektori ja yksityiset palveluntarjoajat.

**Toteuttajakenttä on laaja** ja liikuntaneuvonnan kehittäminen vaatii monialaista ymmärrystä ja osaamista.

**Tulevaisuudessa liikuntaneuvonnan tarvetta** tulevat kasvattamaan samat ilmiöt kuin sitä tulevat haastamaan, kuten väestön ikääntyminen, terveys- ja hyvinvointierojen kasvaminen sekä vaikeasti tavoitettavien ihmisryhmien löytäminen neuvonnan piiriin. Myös muut toimintaympäristössä tapahtuvat muutokset, kuten julkisen talouden kiristyminen ja keskeisten yhdyspintojen muutokset (hyvinvointialueuudistus ja TE24-uudistus) luovat omat haasteensa ja mahdollisuutensa. Puolestaan digitalisaation kehittämisessä on potentiaalia liikuntaneuvonnan vaikuttavammalle toteuttamiselle.

**Tämän myötä on tärkeää** tarkastella liikuntaneuvonnan nykytilaa, toimintaympäristöä ja siihen vaikuttavia muutostekijöitä. Näiden pohjalta voidaan arvioida tulevaisuuden tarpeita ja mahdollisuuksia sekä pohtia palvelun laajentamista uusille ikä- ja kohderyhmille.

**Näin pystytään hahmottamaan** liikuntaneuvonnan erilaisia tulevaisuuskuvia, joiden avulla voidaan kehittää ja laajentaa liikuntaneuvontaa palveluna ja toimijoiden välistä yhteistyötä.

# Liikuntaneuvonnan tulevaisuus –prosessi

## Väestön kehitys



Työvaiheessa muodostettiin käsitys sekä menneestä väestön kehityksestä 2010—2023 että väestöennusteesta 2023—2040.

## Kuntatalous



Työvaiheessa muodostettiin yleiskäsitys kuntatalouden tilasta sekä tarkasteltiin eri skenaarioita, mitä tarkoittaisi kuntataloudessa koko maan tasolla, jos liikunta- ja ulkopalveluiden kuluja lisättäisiin palkkaamalla kuntiin liikuntaneuvoja.

## Työpaja tulevaisuuskuvista



Työpajassa keskusteltiin toimintaympäristöön vaikuttavista muutos-tekijöistä sekä muokattiin ja täydennettiin liikuntaneuvontapalvelun tulevaisuudesta laadittuja vaihtoehtoja.

## Työpaja liikuntaneuvonnan tulevaisuuden tiekartasta



Työpajassa keskusteltiin neuvonnan vaikuttavan toteutuksen keskeisistä piirteistä ikäryhmittäin ja siitä, miten muutokseen päästään.

## Liikuntaneuvonnan tulevaisuus -dokumentti



Dokumentti koostaa yhteen tulevaisuuskuvat liikuntaneuvonnalle ja koko tulevaisuustyön ydinviestit.

### Nykytilan koostaminen



#### Kysely nykytilasta ja tulevaisuuden näkemyksistä

Kyselyn avulla kartoitettiin laajalta kohdejoukolta näkemyksiä tulevaisuustyön tueksi. Kyselyssä vastaajat pääsivät pohtimaan palvelun kehityssuuntia liittyen esimerkiksi palveluiden saavutettavuuteen, kohderyhmien tavoittamiseen ja toimijoiden väliseen yhteistyöhön. Kyselyn tavoitteena oli saada uusia näkökulmia kehittämistyöhön, tunnistaa heikkoja signaaleja sekä jakaa tulevaisuusvaltaa laajasti. Kysely tavoitti kuntien ja hyvinvointialueiden edustajat, valtakunnallisesta näkökulmasta teemaa lähestyvät, oppilaitosten, järjestöjen ja yhdistysten sekä yksityisen sektorin toimijoita. Lisäksi kyselyyn vastasi palvelun potentiaalisia käyttäjiä.

### Tulevaisuustyöpajat

#### Työpaja muutosilmiöistä ikäryhmittäin



Työpajassa keskusteltiin toimintaympäristöön vaikuttavista muutostekijöistä ja mitä nämä muutostekijät tarkoittavat **liikuntaneuvonnan kannalta** ikäryhmittäin.



#### Mukana moninainen joukko

Läpi prosessin pidettiin huolta moniäänisyydestä ja erilaisten lähestymistapojen huomioimisesta. Työhön osallistuikin laajasti liikuntaneuvontaan linkittyvien organisaatioiden edustajia.

Toimintaympäristö luo  
mahdollisuudet ja  
reunaehdot

# Toimintaympäristö luo mahdollisuudet ja reunaehdot

Liikuntaneuvontaan vaikuttavat toimintaympäristön muutostekijät voidaan luokitella kolmeen ryhmään: tarpeita, ihmisten elintapoja ja järjestämisen tapoja muokkaaviin muutoksiin.



## Hyvinvointipolitiikkaa motivoivat muutokset

- Väestön ikääntyminen
- Vähäisen fyysisen aktiivisuuden eli liikkumattomuuden yleistymisen
- Terveys- ja hyvinvointierojen kasvaminen
- Terveystieteiden tutkimuksen kustannusten nousupaine



## Ihmisten elintapojen ja elinympäristöjen muutokset

- Kaupungistuminen
- Maahanmuuton lisääntyminen
- Digitalisaatio ja teknologian kehitys
- Työn murros ja muuttuvat elämäntavat
- Ilmastonmuutoksen vaikutukset elinympäristöön

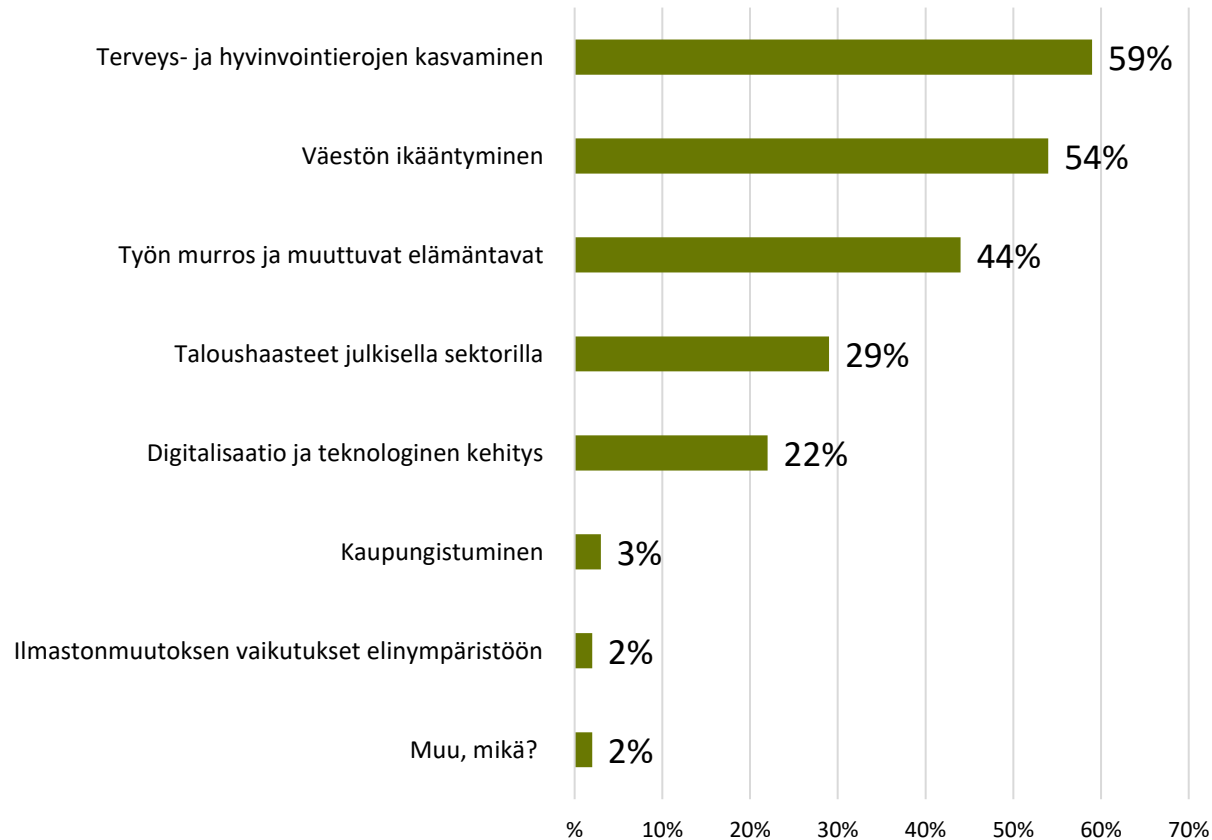


## Palvelun tuottamista muokkaavat muutokset

- Digitalisaatio ja teknologian kehitys
- Taloushaasteet julkisella sektorilla
- Yksilöä koskevan mittaustiedon ja räätälöityjen toimenpiteiden ripeä kehitys

# Tärkeimmistä liikuntaneuvontaan vaikuttavista ilmiöistä ollaan yhtä mieltä

Valitse 2 tärkeintä liikuntaneuvontaan vaikuttavaa ilmiötä seuraavasta megatrendien listasta



Liikunta-alan tulevaisuuskyselyyn vastasi 178 liikuntaneuvonnan ammattilaista ja asiantuntijaa niin kunnista, hyvinvointialueilta, valtionhallinnosta kuin oppilaitoksista, järjestöistä ja yrityksistä. Yhtenä kysymyksenä vastaajat saivat valita kaksi tärkeintä liikuntaneuvontaan vaikuttavaa ilmiötä megatrendien listasta. **Kahdeksi tärkeimmäksi ilmiöksi nousivat:**

1. Terveys- ja hyvinvointierojen kasvaminen
2. Väestön ikääntyminen

Liikkumaton elämäntapa ja mielenterveyden haasteet nostettiin erityisesti liikuntaneuvonnan tulevaisuutta ohjaaviksi ilmiöiksi annetun listan ulkopuolelta.

Liikuntaneuvontaan vaikuttavat suuret megatrendit, jotka muuttavat koko yhteiskuntaa monin tavoin. Tulevaisuuden kannalta keskeinen kysymys on, mikä rooli liikuntaneuvonnalla on näiden trendien keskellä. Onko liikuntaneuvonta osa näiden haasteiden ratkaisua vai hukkuuko se muutosten virtaan?

# Väestökehitys haastaa palvelua monin tavoin

Väestön kehitys muokkaa liikuntaneuvonnan tulevaisuutta monin tavoin. Isot väestömäärät keskittyvät entistä tiiviimmin kaupunkiseuduille, mutta ihmisiä asuu silti läpi maan kaikenlaisilla paikkakunnilla.

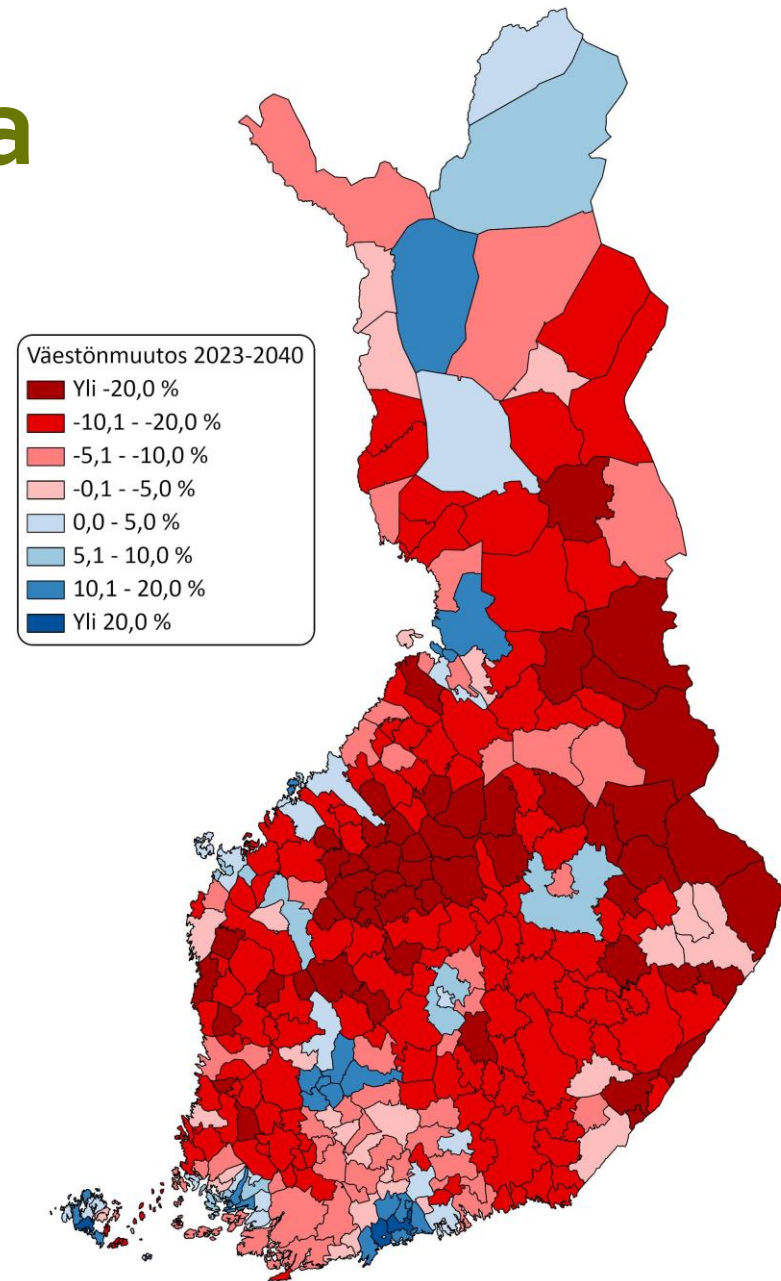
Liikuntaneuvonnan käytännön ratkaisut tulevat olemaan hyvin erilaisia pienten väkilukujen harveneissa kunnissa, joissa ikääntymisen suurin lakipiste on jo saavutettu verrattuna kasvaviin, tiivistyviin ja isojen masojen ikääntymisen kohtaaviin suuriin kaupunkeihin.

**Maakunta- ja kuntatason ennakoitu väestönkehitys tulee olemaan huomattavan eriytynyttä vuosien 2023—2040 aikana. Maakuntien tasolla väestönkasvu painottuu vahvasti Etelä-Suomen suuriin maakuntiin.** Pelkästään Uudenmaan väestöpohja kasvaa koko maan väestöpohjaa nopeammin. Etenkin Itä- ja Kaakkois-Suomessa väestönkehitys jää hyvin negatiiviseksi.

Maakuntien sisäiset erot ovat kuitenkin hyvin suuria, paikoin jopa suurempia kuin maakuntien väliset erot. **Kansallinen kohtuullinen väestönkasvu painottuu lähinnä suurimmille kaupunkiseuduille**, joissa väestöpohja kasvaa erittäin voimakkaasti. Suurten kaupunkiseutujen ulkopuolella väestö pääsääntöisesti vähenee voimakkaasti, merkittävä osa kunnista menettää jopa yli viidenneksen väestöstään.

**Suurin syy väestön vähenemiseen on kuolleiden huomattavasti syntyneitä suurempi määrä**, maan sisäinen muuttoliike voimistaa tätä eriytymistä. Suurten kaupunkiseutujen kasvu nojaa taas lähes täysin maahanmuuttoon.

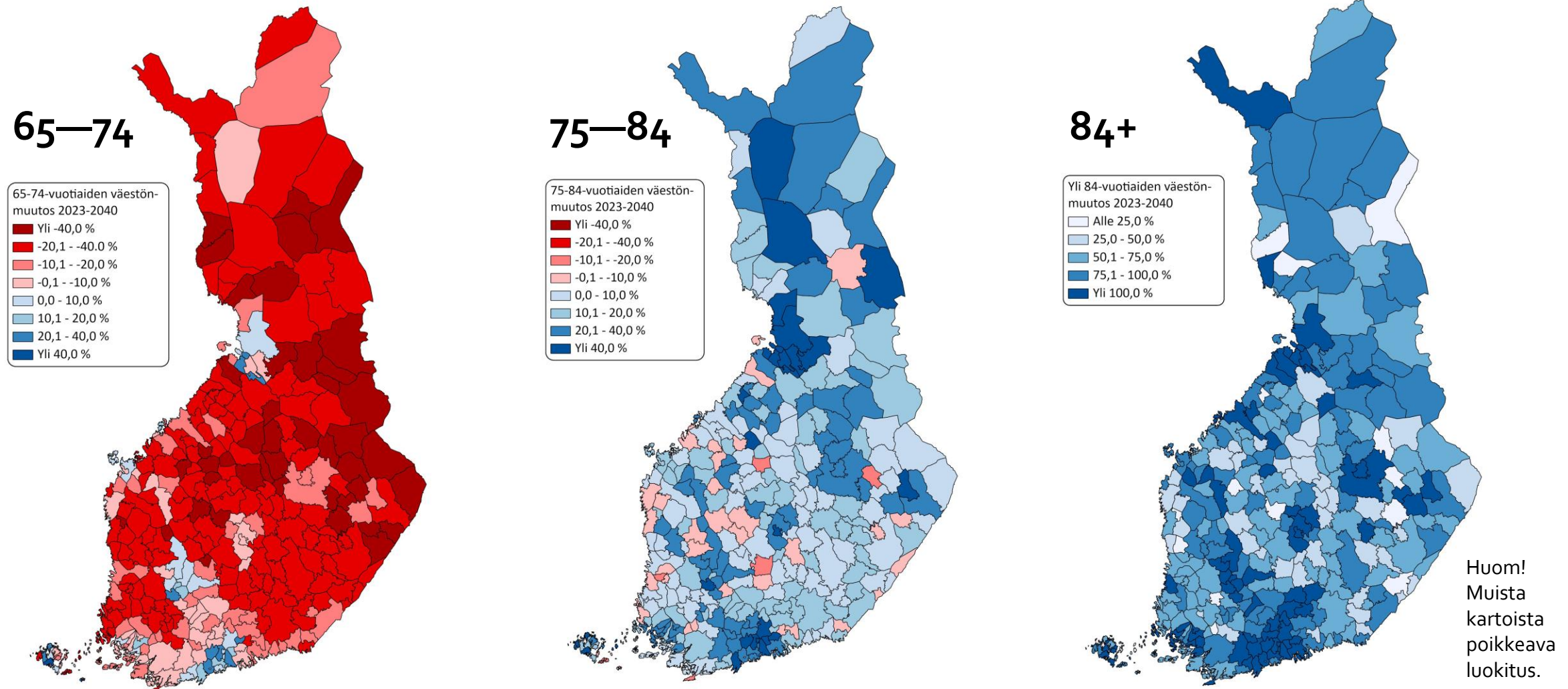
**Maahanmuuton taso vaikuttaa suhteellisen vähän alueellisen väestönkehityksen kokonaiskuvaan.** Pelkkä korkeampi maahanmuuton taso ei nosta merkityksellisesti esimerkiksi maaseutukuntien tai pienempien kaupunkien väestönkehitystä. Myös osassa keskisuuria kaupunkeja vaikutus on maltillinen. **Maahanmuuton määrä vaikuttaa merkittävästi lähinnä suurten kaupunkiseutujen kasvutahtiin:** vähäisempi maahanmuutto hidastaisi merkittävästi suurten kaupunkien väestöpohjan kasvua. **Keskeinen tätä ohjaava tekijä on vieraskielisten asuinpaikkavalinnat maan sisällä:** huomattava osa maahanmuuttajista jatko muuttaa maan sisällä suurille kaupunkiseuduille.



**Väestönmuutos perusura  
-skenaariossa 2023—2040**

# Yli 84-vuotiaiden määrä kasvaa monin paikoin **yli 100%** — ikäihmisten kasvava määrä vaatii investointeja liikuntaneuvontaan

Yli 64-vuotiaiden kehitys perusura-skenaariossa 2023—2040



# Digitalisaatio tuo uusia mahdollisuuksia liikuntaneuvontaan

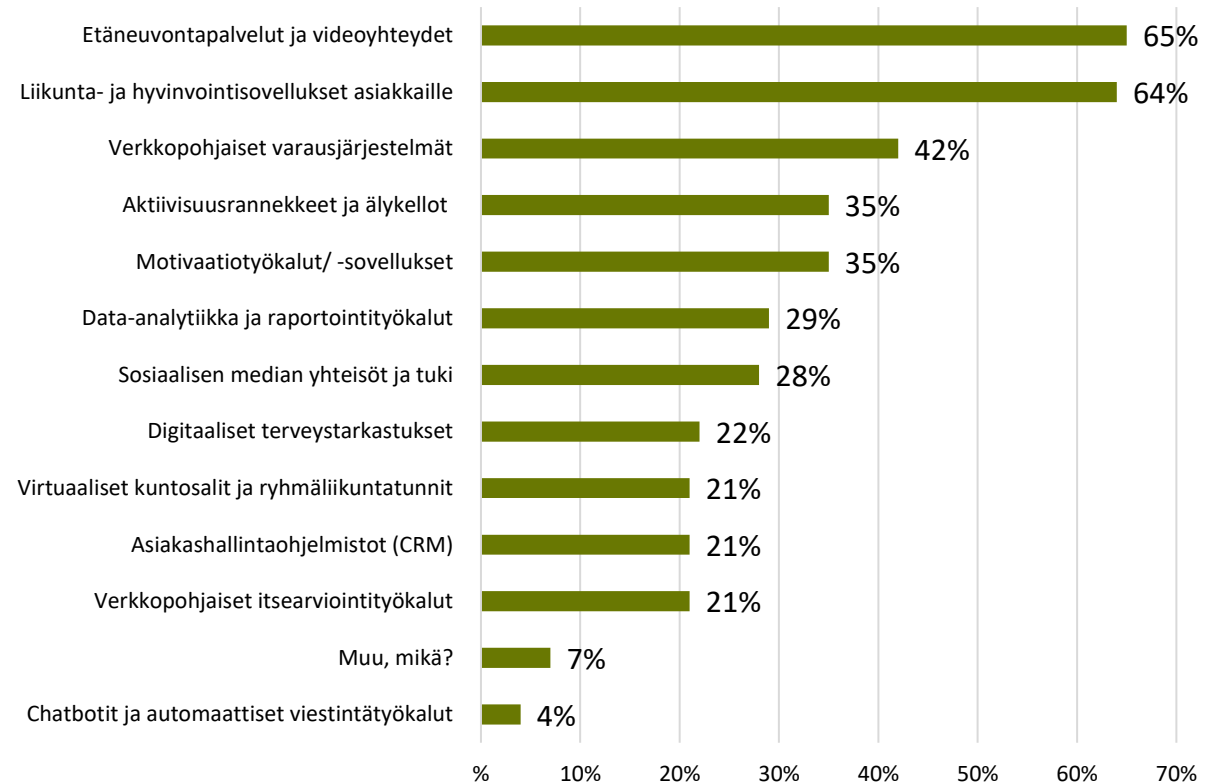
Digitalisaatio tarjoaa suuria mahdollisuuksia liikuntaneuvonnalle, sillä uudet digityökalut helpottavat liikkumisen määrän ja laadun seuraamista. Tulevaisuuden ikääntyneet ovat digitaalisesti taitavampia, mikä mahdollistaa uusien palvelujen kehittämisen myös heille. Yhdessä tekeminen ja kasvokkainen neuvonta ovat kuitenkin edelleen tarpeen, sillä yksi liikuntaneuvonnan keskeinen vaikutustekijä on ihmisten kohtaaminen ja digityökalut eivät sovi kaikille.

Digitalisaatio mahdollistaa liikuntaneuvonnan **skaalattavuuden**. Hyvällä digitaalisella palvelulla voidaan tuottaa liikuntaneuvontaa suuremmalle ihmisjoukolla, mikä on tärkeää etenkin suuremmille kaupungeille. Liikuntaneuvonnan näkökulmasta digitalisaation avulla voidaan tavoittaa ryhmiä, joita muuten ei tavoitettaisi.

Digitalisaation myötä liikuntaneuvonnan odotetaan pystyvän hyödyntämään monipuolisemmin esimerkiksi yksilöä koskevaa mittaustietoa. Toisaalta liikuntaneuvonnan tarjontaa ja toimintaa koskevaa tietoa odotetaan löytyvän nopeasti, monipuolisesti ja eri rajapinnoilla hyödynnettävänä.

Lähikohtaamisen tärkeys digin ohella korostuu kuitenkin liikuntaneuvonnan ammattilaisten näkemyksissä. Teknologia ei korvaa ihmiskohtaamista, mutta antaa lisää mahdollisuuksia tavoittamiseen, asioiden ja tiedon levittämiseen. Digitalisaation ei haluta syrjäyttävän perinteisiä kohtamistapoja, vaan täydentää niitä.

## Mitkä digitaaliset työkalut tai ratkaisut olisivat mielestäsi hyödyllisiä liikuntaneuvontapalveluissa?



# Liikuntaneuvonnan tulevaisuuskuvat

# Liikuntaneuvonnan tulevaisuuskuvat

**Liikuntaneuvonnan toimintaympäristöön** vaikuttavien tekijöiden pohjalta luotiin keskustelun pohjaksi viisi erilaista tulevaisuuskuva. Tulevaisuuskuvat ovat tarkoituksellisesti ääripäitä. Ne kuvaavat tilanteita, joissa erilaiset intressit ja muutosilmiöt ovat toteutuneet täysimääräisesti. Todennäköinen tulevaisuus on jossain näiden välissä.

**Kaikkien tulevaisuuksien** edistäminen luo sisäisesti ristiriitaisen ja asiakasnäkökulmasta vaikeasti ymmärrettävän kokonaisuuden. Tulevaisuuskuviin tehtävä olikin herättää keskustelu siitä, mitä haluamme liikuntaneuvonnan tulevaisuuden olevan.

**Tulevaisuuskuvat on koottu** tilastollisen ja tutkimuksellisen tausta-aineiston, kyselyn ja työpajojen pohjalta. Tulevaisuuskuvat on koostettu monista erillisistä havainnoista ja signaaleista omaleimaisiksi tulevaisuuskuviksi. Ne eivät edusta kenenkään tavoittelemaa tai toivomaa tulevaisuuskuva, vaan mahdollisuuksia systeemiseen muutokseen, jos kehitystä lähdetäisiin viemään yksittäisten huomioiden ja havaintojen viitoittamaan suuntaan.

1. Integroitu terveydenhuollon osa

2. Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluiden ekosysteemi

3. Teknologialähtöinen etäneuvonta

4. Elintapaohjauksen laajennus

5. Yhteisöllinen ja paikallinen neuvonta

### TULEVAISUUSKUVA 1

## Integroitu terveydenhuollon osa

Liikuntaneuvonta on osa perusterveydenhuoltoa. Liikuntaneuvonta on integroitu terveydenhuollon rakenteisiin lainsäädännöllisesti yhtenä perustason hoitokeinona. Työtä tukevat terveyspalveluiden kanssa yhteiset tietojärjestelmät, sekä liikuntalääketieteen sisällyttäminen terveydenhuollon ammattilaisten koulutukseen sekä tutkinto- että täydennyskoulutuksena.

### TULEVAISUUSKUVA 2

## Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluiden ekosysteemi

Liikuntaneuvontapalvelut toimivat yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja yksityisten liikuntayritysten kanssa. Vastuu yleisestä, avoimesta liikuntaneuvonnasta on kunnalla, mutta toteutuksesta voivat vastata monet eri tahot. Liikuntaneuvontaa on olemassa myös kohdennettuna esimerkiksi potilasjärjestöjen kautta ja kaupallisena yritysten kautta. Kumppanuusmallien myötä liikuntaneuvonta on osa erilaisten ihmisten arkea ja sitä tukee yhteinen digialusta, joka toimii palveluohjauksen kanavana.

### TULEVAISUUSKUVA 3

## Teknologia- lähtöinen etäneuvonta

Terveysteknologian nopea kehitys ja sen kyky vastata ikääntymisen ja resurssipaineiden haasteisiin nousee liikuntaneuvonnan keskeiseksi määrittäjäksi. Teknologian helppous houkuttelee monitaustaisia käyttäjiä ja skaalautuvuus tekee neuvonnasta kustannustehokasta. Liikuntaneuvonta tapahtuu pääasiassa digitaalisin välinein, joissa asiakas voi seurata kehitystään ja osallistua etäohjaukseen virtuaalisesti.

### TULEVAISUUSKUVA 4

## Elintapaohjauksen laajennus

Liikuntaneuvonta laajentuu elintapaneuvonnaksi, joka kattaa liikunnan lisäksi myös ravitsemuksen, unen ja mielen hyvinvoinnin osana kokonaisvaltaista hyvinvointipalvelua. Alan koulutus kehittyy monialaiseksi hyvinvointiasiantuntijan koulutukseksi. Elintapaohjausta toteutetaan niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla ja asiantuntijat erikoistuvat eri kohderyhmien tarpeisiin ja toimiviin toteutusmuotoihin.

### TULEVAISUUSKUVA 5

## Yhteisöllinen ja paikallinen neuvonta

Liikuntaneuvonta nojaa vertaistoimintaan ja vapaaehtoiisiin. Ammattimaiset liikuntaneuvojat jalkautuvat yhteisöihin ja asuinalueille kouluttamaan, innostamaan ja sparraamaan tukihenkilöitä ja yhteisöjä. Yksilöiden elämäntapamuutoksia edesauttavat vertaisohjatut ryhmät ja paikallisen yhteisöliikunnan konsepti, jossa eri-ikäiset ihmiset osallistuvat yhteiseen toimintaan, joka lisää niin arki-, hyöty- kuin kuntoliikuntaa yhteisöllisellä tavalla.

**Eri-ikäiset asiakkaat  
liikuntaneuvonnan  
tulevaisuuskuvissa**

# Asiakasnäkökulmat liikuntaneuvonnan tulevaisuuteen

**Yleinen liikkumattomuuskehitys** koskee kaikkia ikäryhmiä lapsista ikääntyneisiin. Tämä kasvattaa palvelutarvetta laaja-alaisesti: liikkumattomuuden takia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmien riskiryhmiin kuuluvia on kaikissa ikäryhmissä. Toisaalta tätä havaintoa on myös haastettu — liikkumattomuus ei ole yksioikoinen eikä kaikkia koskettava ilmiö.

**Muut tulevaisuuden muutostekijät** koskettavat eri tavoin eri-ikäisiä ihmisiä. Seuraavaksi esitellään ikäryhmittäin keskeisiä työpajoissa esiin nousseita havaintoja, mitä kussakin ikäryhmässä erityisesti pitää ottaa huomioon palvelua kehittäessä.



# Millainen on liikuntaneuvonnan asiakas tulevaisuudessa?

## 1 Elintapasairauksien riskiryhmät ja muista sairauksista kärsivät.

Liikunnalla on merkittävä **ennaltaehkäisevä** ja hoitava vaikutus näihin sairauksiin.

## 2 Mielenterveyden haasteita kokevat.

Liikunnalla on tutkitusti **positiivinen vaikutus** mielenterveyteen, ja se voi toimia osana kokonaisvaltaista hoitoa ja kuntoutusta.

Liikuntaneuvonnan ydinryhmä:

**Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kaikissa ikäryhmissä.**

Heidän tavoittaminen on keskeisintä.

Jokin muu

5

## 3 Ihmiset, joille liikunnan aloittaminen ja motivaation ylläpitäminen ovat haaste.

**Tukea tarvitaan** liikunnan aloittamiseen, motivaation ylläpitämiseen.

## 4 Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat.

Tarvitsevat **matalan kynnyksen** palveluita tukemaan fyysistä ja henkistä hyvinvointia, mikä ehkäisee sairastumista ja parantaa elämänlaatua.

# Samat toimintatavat leikkaavat läpi kaikkien ikäryhmien

Liikuntaneuvonnan tulevaisuuden toimintatavoista useimmat tunnistetut ovat yleispäteviä — ne koskevat kaikkia ikäryhmiä ja kaikenlaisia asiakkaita. Näitä piirteitä ovat:

- » **Kytkeytyminen yhteiskunnallisiin ilmiöihin** Liikuntaneuvonta tulee kytkeä muihin kohderyhmää koskeviin yhteiskunnallisesti merkittäviin ilmiöihin (esim. yksinäisyyden vähentäminen ikääntyneillä, perheiden jaksamisen haasteet).
- » **Asiakasryhmien määrittely** Tunnistetaan monimuotoisemmin vähän liikkuvia ryhmiä ja asiakasryhmien segmentointi.
- » **Ohjauskanavien laajentuminen** Asiakkaiden tunnistamis- ja ohjauskanavia tulee laajentaa integroimalla liikuntaneuvonta eri palveluihin (esim. mielenterveyspalvelut, työllisyyspalvelut).
- » **Viestintään ja markkinointiin panostaminen** Liikuntaneuvonnan viestintään ja markkinointiin tulee panostaa: Viestien muotoilu kohderyhmää kiinnostavalla ja houkuttelevalla tavalla.
- » **Digitaalisuuden hyödyntäminen** Palvelun toteutuksessa tulee huomioida digitaaliset mahdollisuudet, työkalut sekä niiden saavutettavuus. Pelillisyyden hyödyntäminen. Mahdollisuudet liikkumisen seurannassa. Osalle sopii, toiselle ei — yksilökohtaista.
- » **Palvelumuotoilu asiakaslähtöisesti** Palvelun tulee vastata erilaisten asiakkaiden tarpeisiin (joustavat kriteerit asiakkuudelle ja palvelun erilaiset toimintamallit / kolmiportaisuus). Perheillä ja ikääntyneillä ryhmämuotoisen toiminnan korostuminen vertaistuen näkökulmasta. Sosiaalisten tilanteiden pelot. Monikielisyyden huomioiminen.
- » **Kohderyhmän osallistaminen** Palvelun potentiaaliset käyttäjät tulee osallistaa suunnittelu ja kehittämistyöhön. Palvelun saavutettavuus ja saatavuus sekä ajallisesti että alueellisesti.
- » **Tavoitteiden selkeyttäminen** Keskiössä sisäisen motivaation sytyttäminen sekä työ-, opiskelu- ja toimintakyky. Palvelun tulee huomioida erilaiset tarpeet ja näkemykset liikunnasta.
- » **Jako ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan toimintaan** **Palveluun pääsemiseksi riittää oma huoli.** Painotus ennaltaehkäisevässä, kun tuottajana kunta.
- » **Monituottajamalli** Palvelua voivat tuottaa niin yksityiset, julkiset kuin kolmannen sektorin toimijat. Osalla on kyky maksaa saamaansa palvelusta, mutta kunnan tehtäviin kuuluu huolehtia saavutettavasti ja yhdenvertaisesti niistä, joille tämä ei ole mahdollisuus.

# Lapset, nuoret ja perheet

Lasten ja nuorten liikkumattomuus tuottaa huolta sekä lapsuuden terveyden ja hyvinvoinnin kannalta että koko elämänkaaren mittaisena riskinä. Lapset ja nuoret sekä heidän perheensä voidaan tavoittaa ja kohdata monissa eri paikoissa ja palveluissa: neuvolassa, varhaiskasvatuksessa, koulussa, kouluterveydenhuollossa.

**Merkitykselliset kohderyhmät:** Lasten, nuorten ja perheiden liian vähän liikkuvien ryhmä on laaja. Move!-mittaukset tarjoavat nykyisellään arvokasta tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä. Varhaisemman vaiheen puuttumiseen ja ennaltaehkäisyyn ohjautumisessa keskeisiä voisivat tulevaisuudessa olla perheiden jaksamiseen liittyvät tekijät. Perheet, joiden arjessa on haasteita, kuten taloudellisia vaikeuksia, mielenterveyden ongelmia tai vanhempien uupumusta, tarvitsevat usein tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikuntaneuvonta voi toimia yhtenä osana laajempaa tukiverkostoa, joka auttaa perheitä vahvistamaan hyvinvointiaan.

**Liikuntaneuvonnan vaikuttavan toteutuksen keskeiset piirteet:** Tarve vaikuttaa koko perheen terveystottumuksiin ja varmistaa, että lapset kasvavat aktiivisessa ympäristössä. Myös lasten oma toimijuus toiminnan kehittämisessä on tulevaisuudessa tärkeää. Lasten ja nuorten ikäryhmässä painotus nähdään tulevaisuudessa ennaltaehkäisevässä ja laajasti tavoittavassa toiminnassa. Potilas- ja yksilöasiakasotetta ei pidetä lasten ja nuorten ikäryhmässä niin toimivana kuin ryhmä- ja yhteisölähtöistä otetta, jotta vältetään leimautumiselta.



# Nuoret aikuiset ja opiskelijat

## Merkitykselliset kohderyhmät:

- » **16-29 –vuotiaat**, jotka liikkuvat liian vähän. Kohderyhmällä itsellään on myös kiinnostus ja huoli omasta jaksamisesta.
- » **Nuoret aikuiset**, joilla on ongelmia fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden kanssa, ja he viettävät paljon aikaa esimerkiksi digitaalisten laitteiden parissa.
- » **Mielenterveysongelmat** ja sosiaalisten tilanteiden pelot ovat merkittävä haaste monelle huonosti voivalle opiskelijalle. Liikkuminen on yhteydessä mielen hyvinvointiin.

## Liikuntaneuvonnan vaikuttavan toteutuksen keskeiset piirteet:

Opiskelijat ovat hyvin moninaisissa elämäntilanteissa. Osa elää nuoruutta, osa on jo perheellisiä. Luonteva tapa kohderyhmässä on kytkeytyä opiskelijaterveydenhuoltoon ja oppilaitosten yhteisölliseen opiskelijahuoltoon, mutta samalla joustavuus ja kriteerien mataluus on kohderyhmässä tärkeä.

Liikuntaneuvontapalvelun digitaaliset mahdollisuudet tulevaisuudessa osuvat monin tavoin tähän ikäryhmään. Pelillistävät tavat, oman liikkumisen määrän ja laadun seuraminen sekä monikanavainen viestintä ovat mahdollisuuksia vaikuttavaan digitalisaatioon. Yhdessä tekemistä ja neuvontaa tarvitaan kuitenkin tueksi, eikä seuranta sovi kaikille yksilöille.



# Työikäiset

## Merkitykselliset kohderyhmät:

Työikäiset, jotka kokevat arjen kuormittavaksi. Tyypillinen työikäinen asiakas elää ruuhkavuosia, ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää usein toissijaiseksi. Työ ja muut arjen paineet aiheuttavat stressiä, mikä johtaa liikunnan vähentymiseen ja heikkoon fyysiseen kuntoon. He tarvitsevat usein matalan kynnyksen palveluita, jotka sopivat hektiseen elämänrytmiin.

Kohderyhmiin kuuluvat laajasti kaikki, jotka eivät täytä terveysliikuntasuosituksia (ennaltaehkäisevä neuvonta) että kuntouttava liikuntaneuvonta. Yksityisten palveluiden piiriin kuitenkin voidaan laskea ne, joilla on kyky ostaa palveluita.

Kohderyhmät tavoitetaan hyvin eri paikoista ja monilta eri sektoreilta, mukaan lukien työllisyyspalvelut ja sosiaalihuolto. Olennaista tulevaisuuden kannalta on kuitenkin se, kuinka laajasti palvelua halutaan ja voidaan tarjota.

## Liikuntaneuvonnan vaikuttavan toteutuksen keskeiset piirteet

Aikuisten liikuntaneuvonnassa keskeistä on tarpeenmukaisuus. Asiakasryhmä on laaja ja toimintakyvyltään moninainen.

Tulevaisuudessa on varmistettava palvelun yhdenvertaisuus. Tunnistetaan alueiden polariisaatio esim. isommissa kaupungeissa laajempi tarjonta kun taas pienemmissä kunnissa suppeampi.

Tulevaisuudessa palvelu on helppo löytää ja tietoa on saatavilla. Digivälineet ja etävastaanotot ovat todennäköisiä, kunhan vuorovaikutus ja näköyhteys säilyy. Aikuiset ovat erilaisia: osalle etävastaanotot /-kurssit ja älyseurantalaitteet sopivat, toisille ei. Digitaalisten työkalujen haasteena on ihmisten kohtaamisten häviäminen; osallisuuden ja yhteyden puute voi olla yksi liikkumattomuuden juurisyitä.



# Ikääntyneet

## Merkitykselliset kohderyhmät:

Ikääntyneissä palvelutarpeen kasvu on ilmeinen. Ikääntyneiden lukumäärä ja suhteellinen osuus kasvaa merkittävästi: suurissa kaupungeissa yli 85-vuotiaiden määrä kasvaa jopa yli 100% nykyisestä. Toisaalta ikääntyneet ovat entistä pidempään hyväkuntoisia ja entistä useammin digitaitoisia. Joukko on yhä moninaisempi tulevaisuudessa. Jotain rajaamista tarvitsee: resurssit eivät riitä kaikkien palvelemiseen.

Merkityksellisten kohderyhmien kriteereitä ovat mm. kaatumisuhka tai muut terveydelliset riskit, toimintakyvyn (erityisesti fyysisen heikkenemisen riski) sekä elämän piirin pienentyminen (ennaltaehkäisy).

## Liikuntaneuvonnan vaikuttavan toteutuksen keskeiset piirteet

Kasvavan kohderyhmän tapauksessa saavutettavuus eri ulottuvuuksissaan on palvelun yhteiskunnallisten vaikutusten kannalta keskeinen. Toisaalta ikäryhmän toimintakyky on entistä vaihtelevampi, joten toiminnan on oltava tarve- ja asiakaslähtöistä. Volyymien haasteisiin voidaan vastata vertaistuen avulla.



**Mitä liikuntaneuvonta on**

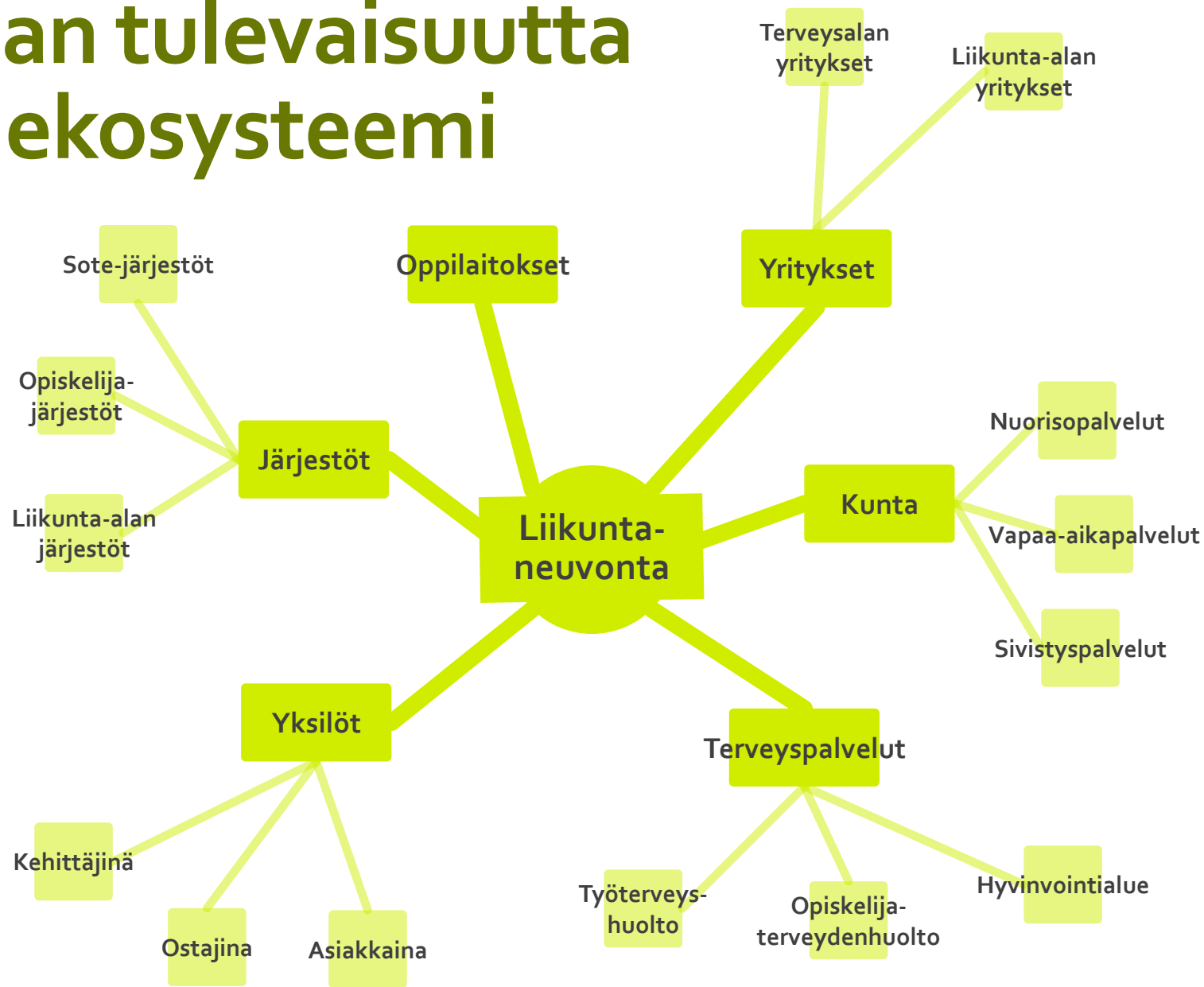
**tulevaisuudessa?**

# Liikuntaneuvonnan tulevaisuutta muodostaa laaja ekosysteemi

Liikuntaneuvonnan tulevaisuus määrittyy osana liikunta- ja hyvinvointipolitiikkaa ja toimialan kokonaisuuden kehittymistä.

Valinta liikuntaneuvonnan tulevaisuudesta ja määritelmästä ei ole minkään yksittäisen tahon tehtävissä, vaan siihen osallistuvat suoraan ja välillisesti liikuntaneuvonnan eri tahoista ja ammattiryhmistä koostuva ekosysteemi.

Ekosysteemin jäseniksi tunnistettiin tulevaisuustyön aikana mm. kunnat, eri alojen järjestöt, liikunta- ja terveysalojen yritykset, hyvinvointialueet ja muut terveydenhuollon järjestäjät, liikuntaneuvontaa kehittävät kansalliset ohjelmat ja toimijat, kansalliset ja kunnalliset päättäjät, tutkijat ja jokainen liikuntaneuvonnan mahdollinen asiakas omilla valinnoillaan ja valitsematta jättämisillään.



# Liikuntaneuvontapalveluun osa-alueet, jotka ammattilaiset haluaisivat viedä tulevaisuuteen

**Asiakslähtöisyys ja yksilöllisyys:** Asiakkaan yksilöllinen ohjaus, motivointi ja kokonaisvaltainen lähestyminen. Asiakslähtöiset liikuntakokeilut sekä henkilökohtainen kohtaaminen, jossa asiakkaan tarpeet ja tilanne huomioidaan perusteellisesti.

**Moniammatillinen yhteistyö ja palveluketjut:** Yhteistyö kuntien, sote-palveluiden ja muiden sidosryhmien kanssa on keskeinen tekijä. Moniammatillinen yhteistyö ja toimivat palveluketjut ovat tärkeitä.

**Matalan kynnyksen palvelut:** Matalan kynnyksen liikuntapalvelut ja maksuttomuus ovat tärkeitä elementteinä liikuntaneuvontapalveluiden tulevaisuudessa. Helppo tavoitettavuus ja mahdollisuus osallistua palveluihin ilman suuria esteitä.

**Mittarointi, seuranta ja arviointi:** Vaikuttavuuden arviointi ja yhteiset, selkeät mittarit. Tärkeänä pidettiin vaikuttavuustiedon keräämistä ja sen hyödyntämistä palveluiden kehittämisessä.

**Näiden lisäksi esille nousseita teemoja** olivat digitaalisten työkalujen hyödyntäminen (etäpalvelut), ikääntyvien ja lasten liikuntaneuvonnan kehittäminen, luonto- ja arkiliikunnan integroiminen osaksi liikuntaneuvontapalveluita sekä toiminnan kehittäminen myös hankerahoituksin.

# Todennäköisin tulevaisuuskuva

**Liikuntaneuvonnan todennäköisimpänä pidetty tulevaisuus** rakentuu tulevaisuuskuviin 2, 3 ja 4 pohjalta. Tällä hetkellä liikuntaneuvontaa kehitetään vahvasti hyvinvointipalveluna kuntalaisille kuntien toimesta. Tämä kehityskulku muodostanee ytimen pidemmäksi aikaa. Ekosysteemiajattelu laajenee. Toimijoita yhdistää ammatillinen osaaminen ja intressi laadukkaiden ja muotoiltujen neuvontapalveluiden tuottamisesta kunkin omille asiakkaille tai kohderyhmille.

**Liikuntaneuvonta kehittyy** yhä enemmän avoimeksi palveluksi, eikä sen sidonnaisuus lähetekäytäntöihin ja terveyspalveluihin vahvistune

nykyisestä. Tärkeintä on saada kiinni liian vähän liikkuvasta ihmisestä, jolla on halu liikkumisen tai muiden hyvien elintapojen vahvistamiseen.

**Porrastettu tuki** ja suurelta osin digitalisoitu palvelu säästää resursseja eniten niille, joilla tarve on suurin. Vuorovaikutuksen tarve muuttuu sitä mukaa, kun käyttäytymistieteellinen ymmärrys ja yksilöllinen lääketiede kehittyvät tukemaan digitaalisten välineiden vaikuttavuutta.

**Tulevaisuustyössä ennakoitiin**, että palvelua on tulevaisuudessa mukautettava entistä tarkemmin eri ikäryhmien ja fyysisen toimintakyvyn mukaisesti.

## TULEVAISUUSKUVA 2

### Julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluiden ekosysteemi

Liikuntaneuvontapalvelut toimivat yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja yksityisten liikuntayritysten kanssa. Vastuu yleisestä...

## TULEVAISUUSKUVA 3

### Teknologia- ja etäneuvonta

Terveysteknologian nopea kehitys ja sen kyky vastata ikääntymisen ja resurssipaineiden haasteisiin nousee liikuntaneuvonnan keskeiseksi helppous...

## TULEVAISUUSKUVA 4

### Elintapaohjauksen laajennus

Liikuntaneuvonta laajentuu elintapaneuvonnaksi, joka kattaa liikunnan lisäksi myös ravitsemuksen, unen ja mielen hyvinvoinnin osana kokonaisvaltaista hyvinvointipalvelua. Alan koulutus...

# Millaisilla askeleilla toivottu tulevaisuus voisi muotoutua?

	Mikä muutos on nyt käynnissä	Mikä voi muuttua vuodessa?	Mikä voi muuttua viidessä vuodessa?	Mikä voi muuttua kymmenessä vuodessa?
Kunnat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palvelun laajeneminen eri ikäryhmiin</li> <li>• Hyte-organisointuminen</li> <li>• TE25</li> <li>• Yhdyspinnat HV-alueisiin</li> <li>• Palvelun nykyisen toimintamallin tarpeellisuuden kyseenalaistaminen (panos/hyöty)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erialaisten rahoitus- ja toimintamallien kehittyminen</li> <li>• Osaamisen kehittyminen ja ammattilaisten määrän kasvu</li> <li>• Liikuntaneuvonnan selkeämpi mallinnus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarjonta laajentunut ikä- ja kohderyhmille</li> <li>• Palvelu seudullistuu/alueellistuu</li> <li>• Segregaatio huomioidaan entistä paremmin palvelun kehittämisessä</li> <li>• Palvelun tuotantotavat ovat monimuotoistuneet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palvelun tuotantotapa muuttuu kuntarakenteen mukana</li> <li>• Kuntien välisen yhteistyön merkitys kasvaa</li> <li>• Kohderyhmämuutos (ikä rakenne, monikulttuurisuus)</li> <li>• Palvelun yksilöllistyminen</li> <li>• Palvelun vahvistuminen ja monipuolistuminen (Digipalvelut)</li> </ul>
Ekosysteemi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sote-muutos (HV-alueet, hyte-sote)</li> <li>• Sote-järjestöjen rahoitus</li> <li>• Taloudellisten resurssien niukkeneminen</li> <li>• Alueittain kehittyvät rakenteet</li> <li>• Osaamistarpeiden kasvu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaneuvonnan ekosysteemille on muodostunut rakenteita</li> <li>• Roolit ovat selkeytyneet, vastinpariajattelu toimii erityisesti hyvinvointialueiden kanssa</li> <li>• Yhteistyöstä ja rooleista on sovittu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palvelun ympärillä toimiva ekosysteemi on tunnistettu ja jäsentynyt. Sen mukaiset toimintamallit alkavat yleistyä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehittyminen jatkuu</li> <li>• Johtaminen ja roolit selkeytyneet</li> </ul>
Tieto ja vaikuttavuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaikutustietoa-kootaan ja kehitetään</li> <li>• Vaikutusketjujen ymmärrys kehittyy</li> <li>• Järjestelmät ja kirjaamisen tavat ovat "liikkeessä"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potilastietojärjestelmien rinnalle tulee muita työkaluja</li> <li>• Vaikuttavuus ja tieto palvelun vaikutuksista lisääntyy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei lähetteitä kaikilla asiakkailla → ohjaaminen monipuolistuu</li> <li>• Selkeät vaikutusmittarit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunnat tarvitsevat systemaattista tietoa palveluista</li> <li>• Selkeät mittarit olemassa</li> <li>• Vaikutustiedot ovat hyväksyttävällä tasolla</li> <li>• PTV käytössä</li> <li>• Tietojärjestelmähankeet</li> </ul>
Osaaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koulutusta paljon ja tarjonta lisääntyy, mutta hajallaan</li> <li>• Uusien kohderyhmien myötä tarvitaan lisää eri kohderyhmien osaamista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilannekuva tarkentunut</li> <li>• Tarvittava osaaminen tarjolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perus- ja täydennysopintojen tarjonta</li> <li>• Opinnollistaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enemmän osaamista eri ammattiryhmissä</li> <li>• Kohderyhmätuntemus</li> <li>• Kohdennettu toiminta</li> </ul>

# Johtopäätökset ja ydinviestit

# Johtopäätökset: tulevaisuus syntyy teoista

**Liikuntaneuvonnan tulevaisuus muotoutuu parhaillaan voimakkaasti. Tämänhetkisen kehittämisen suunta ja toimijoiden sitoutuminen nyt tehtävään kehittämiseen muokkaavat liikuntaneuvonnan tulevaisuuspolkua pitkäksi aikaa.**

## **KESKEISIÄ TULEVAISUUTTA MUOVAAVIA TEKOJA OVAT:**

**Kuntien toiminta ja ohjaus:** Miten kunnat muuttavat toimintaansa ja ottavat liikuntaneuvonnan osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä? Miten kuntia ohjataan tähän suuntaan ja millaisia ohjauskeinoja käyttäen (normiohjaus, resurssiohjaus ja informaatio-ohjaus, järjestelmäohjaus)? Miten yhteistyö- ja sidosryhmien toimintaa ohjataan samaan suuntaan?

**Yritysten, yhdistysten, yhteisöjen ja koulutustoimijoiden ekosysteemin kehitys:** Millaisen roolin nämä haluavat ja pystyvät ottamaan kunnalliselta pohjalta lähtevän liikuntaneuvonnan kehittämisessä? Muotoutuuko kehitys yhteisen määritelmän ja monipuolisen palvelutarjoajien joukon varaan, vai syntyykö itsenäisiä liikuntaneuvonnan malleja?

**Tiedon ja vaikuttavuuden ohjaus:** Miten vaikuttavuutta ja mittaamista kehitetään ekosysteemissä? Miten ja mihin tietoa kerätään? Miten vaikuttavuutta tutkitaan?

**Osaaminen:** Miten liikuntaneuvonnan osaamista kehitetään? Miten osaamisen kehittäminen vakiinnutetaan? Miten osaaminen tunnistetaan esim. rekrytointikäytännöissä? Miten liikuntaneuvonnan osaaminen si-  
dotaan muuhun terveellisten elintapojen tuen ja elintapaohjauksen malleihin?

**Liikuntaneuvonnan tulevaisuuteen halutaan joka tapauksessa viedä ne asiat, jotka koetaan liikuntaneuvonnan ytimeksi:** asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys, moniammatillinen yhteistyö sekä matalan kynnyksen palvelu

Liikuntaneuvonnan käytännön ratkaisut tulevat olemaan hyvin erilaisia pienten väkilukujen harveneissa kunnissa, joissa ikääntymisen suurin lakipiste on jo saavutettu verrattuna kasvaviin, tiivistyviin ja isojen massojen ikääntymisen kohtaaviin suuriin kaupunkeihin. Liikuntaneuvonta ei kuitenkaan ole ainoa palvelu, joka kohtaa alueiden ja ihmisten monimuotoistumisen haasteen: uudelleenmäärittelyn tarve on jaettu.

Palvelun kehittämistyössä tulee huomioida raportissa aiemmin esitetyt tulevaisuuskuvat sekä toimintaympäristön muutokset ja reunaehdot. Kehittämistyö vaatii strategista jatkotyöstöä, joka kuulee ja sitouttaa eri toimijat kansallisesti.

# Liikuntaneuvonnan käsite muotoutuu vastauksista ydinkysymyksiin

Tulevaisuustyön pohjalta näyttää, että liikuntaneuvonnalla on monta mahdollista tulevaisuutta. Jokaisella on vahvuutensa ja heikkoutensa, eikä yksikään ole toista parempi. Olennaista on kuitenkin valita, mihin suuntaan halutaan mennä. Kaikkien tulevaisuuksien edistäminen luo sisäisesti ristiriitaisen, sekä asiakkaiden että ammattilaisten näkökulmista vaikeasti ymmärrettävän kokonaisuuden, jossa myös resurssit ja tekijät voivat loppua kesken.

Tulevaisuustyön pohjalta muotoiltiin joukko kysymyksiä, joihin ei ole vielä vastattu lopullisesti. Näihin vastaaminen rakentaa käsitystä siitä, mitä liikuntaneuvonta on tulevaisuudessa. Ratkaistavat kysymykset voi tiivistää viiteen:

## 1. Määrittääkö liikuntaneuvonnan tarpeen yksilön halu vai yhteiskunnan kriteerit?

→ Onko hyvinvointipoliittinen päämäärä, että liikuntaneuvonta on kaikkien tai mahdollisimman monen ulottuvilla? Onko liikuntaneuvonta avoin vai palvelutarpeen arvioinnin kautta osa sosiaali- ja terveyspalveluita?

## 2. Onko liikuntaneuvonta yksilöön kohdentuvaa neuvontapalvelua vai onko sillä muita toimintamuotoja?

→ Mitkä ovat liikuntaneuvonnan kriteerit? Missä on raja, jossa yksilöön kohdistuva, mutta joko ryhmä- tai yksilökohtaisesti toteutettava liikuntaneuvonta loppuu ja missä alkaa muu, liikkumisen edistämiseen tähtäävä ryhmä- tai yhteisötasoinen toiminta?

## 3. Kuuluuko liikuntaneuvontaan aina kohtaaminen?

→ Rakentuuko liikuntaneuvonta aina asiantuntijan ja yksilön/ryhmän lähi- tai etäkohtaamisesta, vai voiko se olla itsehoito-ohjelma?

## 4. Onko liikuntaneuvonnan tarkoituksenmukaista ja mahdollista olla itsenäinen palvelu ja asiantuntijuuden ala?

→ Liikuntaneuvontaa voidaan viedä eteenpäin itsenäisenä toimintana, mutta se voi rakentua myös osaksi laajempaa elintapaohjausta, jossa mukaan tulevat mm. ravitsemuksen ja unen teemat. Tämä vaikuttaisi myös alan koulutuksiin.

## 5. Onko liikuntaneuvonta kunnallinen palvelu vai alan ekosysteemin palvelu?

→ Mitkä ovat palvelun sisällölliset minimikriteerit, jotta voidaan puhua liikuntaneuvonnasta?

→ Käsitetäänkö liikuntapalvelu kuntapalveluna vai sisältääkö määritelmä myös muiden julkisten, yksityisten tai kolmannen sektorin tarjoaman maksullisen tai maksuttoman liikuntaneuvontapalvelun?

# Tulevaisuustyön havainnot, jotka tulee huomioida kehittämistyössä

## Toimintaympäristön muutostekijät

- » Kenelle liikuntaneuvontaa tulevaisuudessa järjestetään huomioiden väestön ikärakenteen muutos, kaupungistuminen, maahanmuutto, segregatio, terveyserojen kasvu?
- » Millaisilla toimintamalleilla liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa kustannustehokkaasti ja resurssiviisaasti?
- » Työn murros ja muuttuva elämäntavat + ilmastonmuutos? Miten näitä halutaan huomioida kehittämistyössä?

## Liikuntaneuvonnan toimijakenttä/ekosysteemi

- » Millaisen roolin kuntien halutaan jatkossa ottavan liikuntaneuvontapalvelun tuottamisessa osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä? Millaista ohjausta tai kannustetta se vaatii? Miten sidosryhmien toimintaa ohjataan samaan suuntaan?
  - Miten sanoitetaan tässä TE25-uudistuksen merkitys?
- » Millaiseksi yritysten, yhdistysten, yhteisöjen ja koulutustoimijoiden roolia halutaan kehittää? Millaisen roolin nämä haluavat ja pystyvät ottamaan kunnalliselta pohjalta lähtevän liikuntaneuvonnan kehittämisessä? Muotoutuuko kehitys palvelutuottajamallin varaan, vai syntyykö itsenäisiä liikuntaneuvonnan malleja?

## Tieto ja vaikuttavuus

- » Miten tuloksia ja vaikutuksia arvioidaan ekosysteemi-mallissa? Miten kerätään ja analysoidaan tietoa liikuntaneuvontapalvelusta, jotta on mahdollista arvioida vaikuttavuutta?

## Osaaminen

- » Miten liikuntaneuvonnan osaamista kehitetään? Miten osaamisen kehittäminen vakiinnutetaan? Miten osaaminen tunnistetaan esim. rekrytointikäytännöissä? Miten liikuntaneuvonnan osaaminen sidotaan elintapaohjauksen osaamiseen?

## Liikuntaneuvonnan minimikriteerit

- » Asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys, moniammatillinen yhteistyö sekä matalan kynnyksen palvelu
- » Tutkittuun tietoon pohjautuminen käyttäytymisen muutoksen saavuttamiseksi
- » Eri tasoja: Kevyt palvelumalli ja intensiivinen tai tehostettu palvelumalli

# Tulevaisuuden ydinviestit toimijoille, päättäjille ja asiakkaille

## Ydinviesti asiakkaille

- » Luomme palvelun, joka kannustaa ja tukee liikkumisen lisäämistä. Liikuntaneuvonta palvelee myös silloin, kun sairaus, sen riski, kuormittava elämänvaihe tai muu tekijä haittaa hyvinvointiasi. Tulevaisuudessa hyvinvointiasi tukevat älykkäät palvelut, ammattitaitoiset liikuntaneuvojat ja paras tieto siitä, miten liikkumisesta saadaan pysyvä osa sinun tai läheistesi elämää.

## Ydinviesti liikuntaneuvonnan ekosysteemille

- » Luomme palvelun, joka tuottaa merkittävää yhteiskunnallista vaikutusta ja on tunnettu koko kansan keskuudessa. Hyödynnämme monipuolista alan osaamista, tarjoamme henkilökohtaista neuvontaa ja käytämme älykkäitä digitaalisia ratkaisuja kustannusvaikuttavasti.

## Ydinviesti (kunta)päättäjille

- » Liikuntaneuvonta on nopeasti kehittyvä hyvinvointipalvelu, joka tarjoaa kuntalaisille tutkimukseen perustuvaa, kustannusvaikuttavaa ja asiakaslähtöistä lähi- ja digipalvelua. Palvelu on suunnattu erityisesti niille, joiden terveydelle ja hyvinvoinnille liikkumattomuus aiheuttaa suurimman riskin.



**Rakenteiden murrokset ja muuttuvat tarpeet sysäävät liikuntaneuvonnan muutokseen.**

## YDIN PYSYY

- Ytimessä kohtaaminen
- Matalan kynnyksen palvelu
- Moniammatillinen yhteistyö
- Tuki käyttäytymisen muutokseen
- Tutkittuun tietoon perustuvaa
- Asiakaslähtöistä ja yksilöllistä



**TULEVAISUUS  
MUOTOILLAAN**

**NYT**



**YHDESSÄ**



## TULEVAISUUDEN LIIKUNTANEUVONTA

- Tavoittaa uusia kohderyhmiä
- Palveluiden työkalusta ihmisten tarpeisiin
- Monipuolisemmat tuottamis- ja toteutustavat
- Tarjolla avoimesti
- Ekosysteemin roolit selkeytyvät
- Vakainainen osa kuntien hyvinvointipalveluja
  - Tunnettuus lisääntyy

## MUUTOSILMIÖT

- Ikääntyminen
- Väestön keskittyminen
- Liikkumattomuus
- Digitalisaatio
- Kustannusten nousu
- Talouden kiristymisen
- Palvelun mukautuminen erilaisiin elämäntilanteisiin

LIIKUNTA-  
NEUVONTA