

## LIIKUNTANEUVONNAN TILA 2025 -KYSELY

Liikuntaneuvonnan tila -kyselyllä selvitetään liikuntaneuvontapalvelun toteutumista ja toimintaa eri ikä- ja kohderyhmissä. Kyselyllä kerätään tietoa liikuntaneuvonnan tilasta sekä paikallista, alueellista että valtakunnallista kehittämistyötä varten. Se tarjoaa myös aineistoja liikuntaneuvonnan jatkoselvityksille ja saattaa yleiseen keskusteluun luotettavaa tietoa liikuntaneuvonnan tilanteesta. Kyselyllä kerätystä tiedosta laaditaan tilastoja ja selvityksiä, joita hyödynnetään liikuntaneuvonnan kehittämistyössä ja yhteiskunnallisessa päätöksenteossa.

Kyselyn toteutuksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta Liikkuva aikuinen, jota hallinnoi Jyväskylän Ammattikorkeakoulu Oy. Liikuntaneuvonnan tila -kysely on ainoa valtakunnallinen liikuntaneuvonnan tilaa kuvaava tiedonkeruu Suomessa. Liikkuva aikuinen on vuodesta 2017 lähtien kerännyt yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen kanssa systemaattisesti tiedon kuntien liikuntaneuvonnan tilasta.

**Kyselyn vastausaika on 10.12.2025–31.1.2026.** Kysely on lähetetty sähköpostitse liikuntaneuvonnasta vastaaville ammattilaisille. Vastauksia pyydetään jokaisesta kunnasta. Vastauksillanne on suuri merkitys kansallisessa liikuntaneuvonnan edistämistyössä. Lisäksi vastaamalla kyselyyn kokoatte samalla kunnan liikuntaneuvontatietoa omaan käyttöönnne.

Vastaajiksi kutsutaan liikuntaneuvonnasta vastaavat esihenkilöt sekä neuvonnan parissa työskentelevät ammattilaiset.

### Ohjeet vastaamiseen

Tässä kyselyssä liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan tavoitteellista, liikkumista ja hyvinvointia edistävää ohjausta, johon sisältyy useita tapaamisia. Kannustamme vahvasti kuntien asiantuntijoita vastaamaan kyselyyn yhdessä, jotta kunnan antama vastaus kuvastaa mahdollisimman hyvin liikuntaneuvonnan kokonaisuutta eri ikä- ja kohderyhmille. Kyselyyn toimitetaan yksi, yhteisesti koottu vastaus jokaisesta kunnasta. Vastauksissa pyydämme huomioimaan kaikki kunnassa tarjolla olevat liikuntaneuvontapalvelut eri ikäryhmissä. Valitkaa yksi yhteyshenkilö, jonka tiedot täytetään kyselylomakkeelle.

- **Liikuntaneuvontaa toteuttaa kunnassa useampi toimija:** Täyttäkää tiedot yhdessä. Vastauksissa pyydetään huomioimaan eri ikäryhmille tarjolla olevat liikuntaneuvontapalvelut. Ajatelkaa vastauksissa liikuntaneuvontaa yhtenä kunnan palvelukokonaisuutena.
- **Sama toimija vastaa useamman kunnan liikuntaneuvonnasta:** Täyttäkää tiedot jokaisen kunnan kohdalta erikseen. Yhden kunnan vastaukset lähetettyänne täyttäkää lomake toisen kunnan tiedoilla.

Kyselyyn voi vastata sekä suomeksi että ruotsiksi.

Lisätietoja kyselystä:

Katariina Tuunanen, kehittämisspällikkö, Liikkuva aikuinen

[katariina.tuunanen@jamk.fi](mailto:katariina.tuunanen@jamk.fi)

puh. 040 635 1026

Olen tutustunut tietosuojaselosteeseen [linkki] ja hyväksyn sen.

o kyllä

### Taustatiedot

- kunta
- yhteys henkilön etu- ja sukunimi
- yhteys henkilön sähköposti
- organisaatio
- ammattinimike/toimenkuva

### Saatavuus

- Onko kunnassanne kuntalaisilla mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa?  
Huomioikaa eri ikäryhmille suunnatut liikuntaneuvontapalvelut.
  - Kyllä, liikkumisen lisäämiseen tähtäävän elintapamuutoksen tueksi on saatavilla tavoitteellista liikuntaneuvontaa, joka sisältää useita tapaamisia.
  - Ei, liikuntaneuvontaa ei ole tarjolla [Kysely päättyy: Kiitos vastauksistanne. Toivottavasti liikuntaneuvontapalvelu saadaan pian käynnistymään kunnassanne. Tukea liikuntaneuvonnan käynnistämiseen saatte Liikkuvatkokonaisuudelta sekä Liikunnan aluejärjestöiltä.]

### Vakiintuneisuus

- Onko liikuntaneuvonta kunnassanne vakiintunut palvelu?  
Vakiintuneella palvelulla tarkoitetaan toimintaa, joka on osa kunnan pysyvää palvelutarjontaa eikä ole riippuvainen ulkopuolisesta rahoituksesta. Jos toimintaa kehitetään tai laajennetaan hankerahoituksella, mutta perustoiminta on pysyvää, vastatkaa "kyllä".
  - kyllä
  - ei

### Resursointi

- Mikä/mitkä tahot pääosin vastaavat liikuntaneuvontapalvelun rahoituksesta ja resursoinnista kunnassanne?  
Tällä kysymyksellä kartoitetaan, minkä organisaation budjettiin liikuntaneuvontapalvelun kulut (neuvojen palkka) on kirjattu.
  - a. kunta
  - d. hyvinvointialue
  - e. järjestö
  - f. toisen asteen koulutuksen järjestäjä (oppilaitos)
  - g. jokin muu taho, mikä ja miltä osin
- Miten liikuntaneuvontapalvelu toteutetaan?
  - a. omana palvelutuotantona

- b. hankerahoituksen tukemana (organisaatio sai vuodelle 2025 hankeavustusta)
- c. ostopalveluna
- d. jokin muu toteutustapa, mikä?

- Onko palvelu asiakkaalle maksuton?
  - kyllä
  - ei
- Kuinka monta ammattilaista liikuntaneuvontaa toteuttaa?  
Huomioikaa kaikkien edellä valitsemienne toimijoiden liikuntaneuvontaa toteuttavat ammattilaiset.
  - \_\_\_ ammattilaista
- Kuinka monta henkilötyövuotta liikuntaneuvontaan oli käytössä vuonna 2025?  
Huom. 1 henkilötyövuosi (htv) vastaa 100 % työajasta yhden vuoden aikana.  
Esim. Mikäli kaksi ammattilaista teki ko. vuonna liikuntaneuvontaa täysipäiväisesti, vastatkaa 2 htv. Jos taas kaksi ammattilaista teki 50 % työajastaan liikuntaneuvontaa, vastatkaa 1 htv. Huomioikaa kaikkien edellä valitsemienne toimijoiden liikuntaneuvontaa toteuttavat ammattilaiset.
  - \_\_\_ htv

### Kohderyhmät

- Mille ikäryhmille liikuntaneuvontaa on tarjolla
  - lapset ja perheet (neuvola-, varhaiskasvatus-, esi- ja alkuopetusikäiset)
  - nuoret (oppivelvollisuusikäiset: peruskouluikäiset ja toinen aste)
  - nuoret aikuiset (opiskelijaikäiset)
  - työikäiset
  - ikääntyneet
- Arvioikaa liikuntaneuvonnassa käyneiden asiakkaiden osuudet (%) kussakin ikäryhmässä.  
huom. vastaus pakotettu yhteensä 100 %
  - lapset ja perheet \_\_\_ %
  - nuoret \_\_\_ %
  - nuoret aikuiset \_\_\_ %
  - työikäiset \_\_\_ %
  - ikääntyneet \_\_\_ %
- Arvioikaa asiakkaiden sukupuolijakauma.
  - miehet %
  - naiset %
  - muu %
- Millä perusteilla liikuntaneuvontaa tarjotaan eri ikäryhmille kunnassanne?

- Itse koettu tarve tai halu osallistua (ei valikoiduta kriteerien mukaisesti, vaan palvelu on avoin kaikille)
- Havaittu liian vähäinen liikkuminen
- Terveydelliset syyt tai riskitekijät (esim. ylipaino, korkea painoindeksi)
- Move!-mittauksissa havaitut haasteet fyysisessä toimintakyvyssä
- Toimintarajoitteista johtuvat liikkumisen haasteet
- Jokin muu, mikä?

### Liikuntaneuvonnan asiakasprosessit ja -määrät

- Mikä on liikuntaneuvonnan keskimääräinen kesto eri kohderyhmillä?  
Jos määrä vaihtelee asiakkaan tarpeen mukaan, ilmoittakaa keskimääräinen kesto.
- Mitkä ovat liikuntaneuvonnan toteutusmuodot eri ikäryhmillä?  
Voitte valita useita vastausvaihtoehtoja.
  - yksilöneuvonta
  - ryhmäneuvonta
  - etäneuvonta
  - yhdistellen eri toteutusmuotoja
- Kuinka monta asiakasta kävi liikuntaneuvonnassa yhteensä kuluvana vuonna vastaamisajankohtaan mennessä?  
Huomioikaa määrissä kaikki kohderyhmät. Perheet tilastoidaan yhtenä asiakkaana.
  - \_\_\_ asiakasta
  - \_\_\_ emme tilastoi asiakasmääriä
- Kuinka monta liikuntaneuvonnan asiakaskäyntiä on ollut kuluvana vuonna vastaamisajankohtaan mennessä?  
Huomioikaa määrissä kaikki kohderyhmät. Perheet tilastoidaan yhtenä asiakkaana.
  - \_\_\_ käyntiä

### Liikuntaneuvonnan laatu

- Arvioikaa seuraavien liikuntaneuvontapalveluun liittyvien väittämien toteutumista.  
*Mikäli palvelussa eri kohderyhmille on eroavaisuuksia laadun suhteen, arvioikaa neuvontapalvelua kokonaisuutena.*
  - Liikuntaneuvontapalvelu on määritetty eri kohderyhmien osalta (yleiskuvaus, jossa määritellään sisältö, käyntikertojen määrä, kokonaiskesto, eteneminen, mittarit).
  - Neuvonta toteutuu paikallisesti yhtenäisten käytäntöjen mukaisesti.
  - Neuvonnassa on käytössä lähtötilanteen kartoitus (esim. esitietolomake), joka tukee neuvonnan toteutusta.
  - Neuvonta pohjautuu asiakkaan kokemiin muutostarpeisiin ja tavoitteisiin.
  - Neuvonnassa hyödynnetään näyttöön perustuvia vaikuttavia menetelmiä (esim. motivoiva haastattelu tai arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa, HOT).

- Neuvonnan aikana asiakas saa tietoa liikkumisen sekä liikunnallisen elämäntavan hyödyistä.
- Neuvonnan aikana käydään läpi myös muita elintapoja (esim. ravitsemus ja uniterveys).
- Neuvonnassa rakennetaan asiakkaan johdolla suunnitelma, johon kirjataan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Neuvonnassa rakennettu suunnitelma sisältää asiakkaalle keinot seurata omaa liikkumistaan.
- Asiakkaat saavat neuvonnan aikana palautetta motivaation tueksi.
- Neuvonnan alussa ja lopussa on käytössä yhtenäiset mittarit, joilla vaikutuksia voidaan tarkastella.
- Asiakkaat käyvät neuvontaprosessin loppuun asti.
- Liikuntaneuvonta tavoittaa valittuihin kohderyhmiin kuuluvat asiakkaat.

## Palvelupolkujen laatu

- Arvioikaa seuraavien liikuntaneuvonnan palvelupolkuihin liittyvien väittämien toteutumista.  
*Mikäli palvelupoluissa eri kohderyhmille on eroavaisuuksia laadun suhteen, arvioikaa neuvontapalvelua kokonaisuutena.*
  - Liikuntaneuvonnan palvelupolut on määritelty eri kohderyhmien osalta.
  - Liikuntaneuvontapalveluun ohjaavilla tahoilla on tiedossa tavoiteltu kohderyhmä.
  - Kohderyhmiä tavoittavat ammattilaiset ottavat liikkumisen puheeksi.
  - Liikkumisen puheeksiottamiseen on tarjolla tukimateriaalia (esim. liikkumisen mini-interventiomalli tai esite liikuntaneuvonnasta).
  - Ohjautumiskäytännöt ovat selkeät.
  - Asiakkaalle palvelupolku (eri ammattilaisten yhteistyö) näyttäytyy yhtenäisenä.
  - Asiakaskohderyhmiä tiedotetaan liikuntaneuvonnasta säännöllisesti.
  - Liikuntaneuvonnasta löytyy ajantasaista tietoa kohderyhmien näkökulmasta oleellisilta verkkosivuilta.
  - Liikuntaneuvonnan tavoitteista ja toiminnasta viestitään säännöllisesti mukana oleville ammattiryhmille.
  - Liikuntaneuvonnan tuloksista viestitään mukana oleville ammattiryhmille.
  - Kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyö tukee palvelun toteuttamista.
  - Liikuntaneuvontaa toteuttavien ammattilaisten osaamista kehitetään (esim. koulutukset, työnohjaus).
  - Asiakkaat pääsevät liikuntaneuvontaan nopeasti (alle 2 kk) ilman pitkää jonotusta.
  - Paikalliset matalan kynnyksen liikuntapalvelut ovat neuvojalla tiedossa (yhdistykset, liikuntaseurat, kansalais- ja työväenopistot sekä yksityiset palveluntuottajat jne.).
  - Paikallisten liikuntapalveluita tarjoavien tahojen kanssa on sovittu neuvonnan asiakkaiden ohjautumisesta heidän toimintaansa.

- Liikuntaneuvonnan asiakkaille on tarjolla omia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä.
- Kehittämistyössä hyödynnetään soveltaen liikuntaneuvonnan valtakunnallisia suosituksia.
- Liikuntaneuvonnan kehittämiseksi toimii paikallinen/alueellinen verkosto.
- Liikuntaneuvonnan kehittämisessä hyödynnetään liikuntaneuvonnan itsearviointityökalua tai vastaavaa.
- Neuvonnan tuloksia ja asiakaspalautteita hyödynnetään kehittämisessä.
- Asiakkaat ovat osallisena palvelun kehittämisessä (esim. käytössä asiakaspalautelomake).
- Mukana olevilta ammattilaisilta kysytään säännöllisesti palautetta.
- Kehittämistyötä tehdään moniammatillisesti eri toimijoiden kanssa.

### **Yhteistyö liikuntaneuvontapalvelun toteuttamisessa**

- Mitkä seuraavista tahoista ohjaavat asiakkaita liikuntaneuvontapalveluun?
  - liikuntaneuvontaan voi hakeutua itsenäisesti ottamalla yhteyttä neuvojaan tai varaamalla ajan
  - sivistyspalvelut/varhaiskasvatuspalvelut
  - sivistyspalvelut/peruskoulu, muu kuin kouluterveydenhuolto
  - sivistyspalvelut/ammattillinen koulutus ja lukio, muu kuin opiskelijaterveydenhuolto (ml. opinnollistettu liikuntaneuvonta)
  - nuorisopalvelut
  - hyvinvointialue/perusterveydenhuolto
  - hyvinvointialue/perhekeskuspalvelut
  - hyvinvointialue/lapsiperheiden sosiaalipalvelut
  - hyvinvointialue/aikuissosiaalityön palvelut
  - hyvinvointialue/kuntoutus- ja terapiapalvelut
  - hyvinvointialue/kouluterveydenhuolto
  - hyvinvointialue/opiskelijaterveydenhuolto
  - hyvinvointialue/vanhuspalvelu
  - hyvinvointialue/vammaispalvelut
  - hyvinvointialue/seniori-info
  - työterveyshuolto
  - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS)
  - työllisyyspalvelut
  - kutsunnat
  - seurakunnat
  - paikallisyhdistykset
  - yksityiset liikuntapalveluiden tarjoajat
  - apteekit

- jokin muu toimija, mikä?
- Arvioikaa kunnan ja hyvinvointialueen välistä yhteistyötä liikuntaneuvonnassa.
  - erittäin hyvä
  - melko hyvä
  - melko huono
  - huono
  - kunnan ja hyvinvointialueen välillä ei tehdä yhteistyötä liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi
- Jakakaa yhteistyön helmi, jossa eri toimijat ovat panoksellaan saaneet liikuntaneuvonnan toimimaan entistä paremmin.
  - Avoin
- Millaisia haasteita olette kohdanneet eri toimijoiden välisessä yhteistyössä?
  - Avoin

#### **Kirjaaminen, tilastointi ja arviointi**

- Onko liikuntaneuvonnassa käytössä kirjaamis- ja tilastointimenetelmiä?  
Voitte valita useita.
  - potilastietojärjestelmä
  - Hyviö-työkalu
  - muu sähköinen tietojärjestelmä (esim. Webropol, Forms, Excel)
  - paperilomakkeet (esim. esitieto- ja seurantalomakkeet)
  - käytössä ei ole kirjaamis- ja tilastointimenetelmiä
- Millaisia hyviä käytäntöjä teillä on kirjaamisessa ja tilastoinnissa, jotka tukevat liikuntaneuvontaa?
  - Avoin
- Millaisia haasteita olette kohdanneet kirjaamiseen ja tilastointiin liittyen?
  - Avoin

#### **Liikuntaneuvonnan edistäminen ohjelmissa ja suunnitelmissa**

- Mihin asiakirjoihin liikuntaneuvonta on kirjattu?
  - kuntastrategia tai pormestariohjelma
  - kunnan hyvinvointisuunnitelma
  - alueellinen hyvinvointisuunnitelma
  - liikkumishjelma tai terveystuunnitelma

- kunnan vuosittainen toimintasuunnitelma
- kaupunkiseutu- tai maakuntatasoinen suunnitelma
- oppilaitoksen tai koulutuksen järjestäjän opiskeluhoitosuunnitelma
- oppilaitoksen tai koulutuksen järjestäjän opetussuunnitelma (ops)
- muu, mikä?
- kirjausta ei ole tehty

## Vaihtuvat teemat

- Oletteko tehneet yhteistyötä neuvoloiden kanssa, jotta perheille olisi tarjolla liikuntaneuvontaa?
  - kyllä
  - ei
  
- Kuvailkaa neuvoloiden kanssa tehtävää yhteistyötä sekä rooleja ja vastuita.
  - Avoin
  
- Oletteko tehneet yhteistyötä työllisyyspalvelujen kanssa, jotta työttömille olisi tarjolla liikuntaneuvontaa?
  - kyllä
  - ei
  
- Käykö teillä liikuntaneuvonnassa asiakkaita, joilla on toimintakyvyn rajoitteita?
 

Toimintarajoitteilla tarkoitetaan pysyviä tai tilapäisiä fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia toimintarajoitteita. Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemista, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa ja oman käytöksen kontrollointia tai se voi tarkoittaa esimerkiksi ahdistuneisuuden tai yksinäisyyden kokemista.

  - kyllä
  - ei
  
- Miten erilaiset toimintarajoitteet huomioidaan liikuntaneuvonnassa?
 

Huomioi erilaiset toimintarajoitteet ja eri asiakaskohderyhmät.

  - Avoin vastaus
  
- Mitkä seuraavista digitaalisista menetelmistä tai hyvinvointiteknologian ratkaisuista ovat käytössä kuntanne liikuntaneuvonnassa?
 

Voitte valita useita vaihtoehtoja. Muistakaa tarkastella palvelun toteutusta kaikkien kohderyhmien osalta.

  - ei käytössä digitaalisia menetelmiä tai hyvinvointiteknologiaa
  - sähköinen lähete potilastietojärjestelmässä
  - muu sähköinen ajanvarausjärjestelmä
  - lähete/yhteydenottopyyntö hyvinvointitarjottimen välityksellä

- etäyhteystyökalut videovälitteisessä etäliikuntaneuvonnassa
- sovellukset liikkumisen seurannassa
- hyvinvointirannekkeet tai aktiivisuusmittarit
- muut hyvinvointimittaukset
- digitaaliset terveystarkastukset tai arviointityökalut
- verkkopohjaiset liikuntaohjelmat tai -kurssit
- virtuaalitodellisuus tai lisätty todellisuus
- chatbot tai tekoälypohjainen neuvonta
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

## Valtakunnallinen edistämistyö

- Liikkuvat-kokonaisuuden eri ohjelmat tukevat liikuntaneuvonnan kehittämistyötä (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, Ikiliikkuja)
  - En tunne Liikkuvat-kokonaisuuden toimintaa.
  
- Liikunnan aluejärjestöt tukevat liikuntaneuvonnan kehittämistyötä  
 Liikunnan aluejärjestöjä ovat:  
 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKL), Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi), Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU), Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (HLU), Kainuun Liikunta ry, Keski-Pohjanmaan Liikunta ry (Kepli), Keski-Suomen Liikunta ry (KesLi), Kymenlaakson Liikunta ry (KymLi), Lapin liikunta ry (LapLi), Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU), Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PLU), Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali), Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PoPLi), Pohjois-Savon Liikunta ry (PSL), Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU).
  - En tunne Liikunnan aluejärjestöjen toimintaa.
  
- Toiveet ja palaute Liikkuvat-kokonaisuudelle liikuntaneuvontatyön edistämiseksi.
  - Avoin vastaus
  
- Mitkä ovat mielestänne kaksi tärkeintä asiaa liikuntaneuvontatyössä, joita tulisi kehittää valtakunnallisesti?
  - 1. Avoin vastaus
  - 2. Avoin vastaus