



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

- Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöistä ammattilaisen ja asiakkaan keskinäistä vuoropuhelua.
- Liikuntaneuvojina toimii sekä liikunnan että terveydenhuollon ammattilaisia.
- Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken.
- Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä

liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi sekä tekemään konkreettinen liikkumis- ja aktiivisuussuunnitelma.

- Liikuntaneuvonta on osa kunnan sekä muiden terveydenhuollon ja liikunta-alan toimijoiden liikunnan palveluketjua.





Miksi liikuntaneuvontaa tarvitaan?

Yli 70 prosenttia suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja yhä useammalla suuri osa päivästä kuluu istuen. Liian vähäinen liikkuminen ja pitkäkestoinen istuminen lisäävät terveysriskejä, joista aiheutuu sekä inhimillisiä haittoja että miljardiluokan kustannuksia. Liikkuminen on lääke, jolla näitä terveysriskejä voidaan pienentää merkittävästi. Terveyttä edistävät elintavat, mukaan lukien riittävä liikunta, ovat tehokas tapa ehkäistä sairauksia.

Terveystieteiden ammattilaisilla on tärkeä rooli terveyden edistämisessä. Yhdessä muun elintapaneuvonnan kanssa liikuntaneuvonta tulisi nostaa lääkehoidon kanssa samalle tasolle. Liikuntaneuvonta on keino, jolla voidaan vaikuttaa positiivisesti yksilön terveyskäyttäytymiseen.





Liikunnan palveluketju

Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnassa toimivien eri toimijatahojen rajat ylittävää yhteistyötä. Jatkuvuuden turvaamiseksi tarvitaan yhteistyötä paitsi kunkin toimijatahon sisällä myös eri tahojen välillä. Asiakkaan kannalta tämä tarkoittaa peräkkäisiä palveluja, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden.

Yhteisenä tavoitteena on edistää kuntalaisten terveellisiä elintapoja liikunnan keinoin.

Liikunnan palveluketjun edellytyksiä ovat toimijatahojen 1) verkostoituminen, 2) sujuva keskinäinen tiedonsiirto, 3) kattava potilastietojärjestelmä, 4) yhteiset tavoitteet, 5) yhdessä sopimat käytännöt ja työtavat sekä 6) riittävät henkilöstöresurssit.

Liikunnan palveluketjun tulisi olla osa kunnan tai maakunnan hyvinvointikertomusta.

Esimerkki liikunnan palveluketjun toimivuudesta:

1. Lääkäri tai hoitohenkilökunta ottaa liikunnan puheeksi, arvioi yhdessä asiakkaan kanssa tarpeen liikuntaneuvonnalle ja lähettää asiakkaan tämän omalla suostumuksella liikuntaneuvolle.
2. Liikuntaneuvontaprosessi kestää tarvittaessa 12 kuukautta, joiden aikana liikuntaneuvoja tapaa ja on yhteydessä asiakkaaseen noin 1–2 kuukauden välein.
3. Neuvonnassa hyödynnetään potilastietojärjestelmää, joka mahdollistaa liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden arvioinnin ja tiedonkulun toimijoiden välillä.
4. Asiakasta kannustetaan omatoimiseen liikuntaan ja kunnan tarjoamiin liikuntaryhmiin sekä yhdistysten ja kaupallisen sektorin liikuntapalveluiden piiriin.

Liikuntaneuvojan vastaanotolla

Esimerkki liikuntaneuvonnan etenemisestä



1

1. askel:

Lähtötilanteen arvio, motivaatiokysely ja alkumittaukset. Liikuntasuunnitelma ja -tavoitteet.

2

2. askel:

Kannustus-yhteydenotto

3

3. askel:

Tilannearvio: alkuvaiheen onnistumiset ja haasteet. Välimittaukset. Liikuntasuunnitelman täsmentäminen.

4

4. askel:

Kannustus-yhteydenotto

5

5. askel:

Loppuarvio, mittaukset sekä jatkosuunnitelma elintapa- ja liikuntamuutosten ylläpitämiseksi.



Taustalla lait ja linjaukset

- Liikuntalaki 2015
- Kuntalaki 2014
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistämään liikuntaan 2020, STM ja OKM 2013
- Terveydenhuoltolaki 2010

Esitteen tilaukset: tilaukset@likes.fi ja www.kkiohjelma.fi

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Management Oy · Kuvat: Jiri Halttunen ja Studio Juha Sorri · Paino: Suomen Uusiokuori Oy 2015