

LIKKUVA AIKUIINEN

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2019

LIKKUVA AIKUINEN

Toukokuu 2020

Liikkuva aikuinen -ohjelma

Lutakonaukio 1

40100 Jyväskylä

info@liikkuva aikuinen.fi

Katariina Tuunanen

Puh. 040 635 1026

katariina.tuunanen@liikkuva aikuinen.fi

Sisällys

Johdanto	4
Tiivistelmä	6
Aineisto	7
Tulokset.....	9
Yhteenveto ja johtopäätökset	13
Lähteet	14
Liitteet	15
Liite 1. Liikunnan aluejärjestöt.....	15
Liite 2. Liikuntaneuvonnan kehitys 2017-19 karttakuvina	16

Johdanto

Noin 80 prosenttia suomalaisista aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi¹. Tietoa liikkumisen terveysvaikutuksista on, mutta silti kengänpohjat eivät kulu tarpeeksi. Mitä, jos ei vaan ehdi, viitsi tai halua? Joskus terveydentila vaatii muutosta, mutta voimavaroja ei ole. Meillä on kuitenkin keino tukea muutosta kohti liikkuvampaa elämäntapaa! Liikuntaneuvonta on tehokas ja hyväksi havaittu keino tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset ja ohjata heidät liikunnallisen elämäntavan pariin.

Liikkumisen edistäminen ei ole pelkästään yksilön liikuttamisesta, vaan myös keino saavuttaa laajempia yhteiskunnallisia hyötyjä. Lisääntyneen liikkumisen myötä parantunut fyysinen kunto tukee työikäisen väestön työssä jaksamista ja työkykyä. Terveysmenojen kasvua voidaan hillitä tukemalla ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä pärjäämistä.

Liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset². Hinta on kova myös yhdelle kunnalle – kymmeniä jopa satoja miljoonia euroja vuosittain riippuen kunnan koosta. Mikäli viisi prosenttia liian vähän liikkuvista saadaan liikkumaan suositusten mukaisesti, voidaan sen katsoa tuovan kunnalle satojen tuhansien, jopa miljoonien eurojen säästöt.³

Liikkuva aikuinen -ohjelma (LAO) on opetus- ja kulttuuriministeriön alainen valtakunnallinen työikäisten liikkumisen edistämishjelma, jonka visiona on tehdä aktiivisuudesta uusi normaali. Liikkuva aikuinen -ohjelma tekee työtä, jotta **jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi**. Vuosittain tehtävä Liikuntaneuvonnan tila -selvitys kuvaa työikäisten liikuntaneuvonnan nykytilaa ja kehitystä Suomessa.

Mitä tarkoitamme, kun puhumme liikuntaneuvonnasta?

Liikkumisen edistämisen parissa työskentelevä ei voi välttyä törmäämästä termien viidakkoon. On liikuntainfoa, personal trainer -palveluita, elintapaneuvontaa tai -ohjausta – ja sitten on liikuntaneuvontaa. Mitä siis tarkoitamme, kun puhumme liikuntaneuvonnasta?

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta. Se on yksilöllistä, ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan, joka sopii kaiken ikäisille.

Liikuntaneuvonnan tärkein piirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Yleisimmin liikuntaneuvonnasta vastaa kunnan liikuntapalvelut, ja palveluketjussa ovat mukana sosiaali- ja terveydenhuolto (sote) sekä paikallisyhdistykset, joilla on liikuntatoimintaa. Liikuntaneuvonta voidaan sopia järjestettäväksi myös sote-palvelujen kautta tai ostettavaksi yksityiseltä palvelun tuottajalta. Käytännössä liikuntaneuvonta on sotelle lisäpalvelu, joka tukee liikkumisen lisääntymisen kautta asiakkaan terveyttä, hoitoa tai kuntoutumista. Se on palvelu, jonne ohjautuvat asiakkaat eivät omatoimisesti hakeutuisi henkilökohtaiseen liikuntaohjaukseen tai saati maksaisi siitä.

Toinen merkittävä asia on liikuntaneuvonnan prosessimuotoisuus. Se tarkoittaa, että liikuntaneuvonnalla on alku ja loppu. Asiakkaan polku liikuntaneuvonnassa on aina yksilöllinen ja hänen tarpeisiinsa räätälöity. Liikuntaneuvoja kuuntelee asiakasta, auttaa häntä kirkastamaan omia arvojaan ja

pohtimaan liikkumisen esteitä sekä ratkaisuja niihin. Asiakas asettaa itselleen tavoitteet ja neuvonnan myötä löytää motivaation liikkumiseen.

Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta. Se on yksilöllistä, ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on kunnan vastuulla oleva palvelu, jossa keskitytään liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvonnassa voidaan käsitellä myös muita terveellisiä elintapoja liikkumisen tukena. Elintapaohjaus puolestaan toteutetaan aina osana sote-palveluja. Ohjaus voi keskittyä esimerkiksi liikkumiseen, ravitsemukseen, uneen, mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön. Jos kunnassa on erillinen liikuntaneuvonta, ohjataan liikkumiseen apua tarvitseva asiakas sinne.

Liikuntaneuvonnan mahdollisimman tarkka määrittely on tärkeää palvelun yhtenäistämiseksi. Asiakkaan tulisi saada samanlaatuista palvelua muuttaessaan Hangosta Rovaniemelle. Tulevat Liikuntaneuvonnan suositukset ja minimikriteerit ohjaavat jatkossa liikuntaneuvonnan järjestäjiä.

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvonnassa asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, asettamaan realistiset tavoitteet liikunnan lisäämiseksi.

Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena yhteistyönä saumattomassa palveluketjussa.

Kansallinen terveyden ja hyvinvoinnin ohjausryhmä (Tehyli) 2017

Kiitämme sinua, että olet mukana tekemässä aktiivisuudesta uuden normaalin!

Tiivistelmä

Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2019 -selvityksen mukaan työikäisille kohdennettu liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena lähes joka toisessa (46 %) Manner-Suomen kunnista. Näistä 136 kunnasta 20 käynnisti liikuntaneuvontaa hankerahoituksella ja loput 116 kuntaa oli vakiinnuttanut toiminnan. Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä oli sama kuin edellisvuonna, mutta saatavuus oli hieman heikentynyt pienentyneen hankemäärän vuoksi.

Maakuntien välillä oli suuria eroja. Parhaiten liikuntaneuvonta toteutui Kymenlaaksossa, Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä, joiden kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta. Heikoin tilanne oli Pohjanmaalla ja Lapissa.

Aineisto kerättiin Liikunnan aluejärjestöjen terveystieteiden kehittäjiä kautta helmi-huhtikuussa 2020. Tiedonkeruuvaiheessa telikehittäjät olivat yhteydessä kuntiin ja tarvittaessa tietoja täydennettiin tutustumalla kuntien sekä sote-palveluiden verkkosivuihin. Liikunnan aluejärjestöjen toiminta-alueen mukaisesti aineistonkeruu rajattiin koskemaan Manner-Suomen kuntia.

Kansallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Tulokset osoittavat, että jatkossa tarvitaan yhteistyötä ja kohdennettuja toimenpiteitä lisäämään liikuntaneuvonnan saatavuutta Suomessa.

Aineisto

Tiedonkeruu

Helmikuussa 2020 lähetettiin tietopyyntö sähköpostitse Liikunnan aluejärjestöjen terveysliikunnan kehittäjille (telikehittäjä). Telikehittäjät tekevät jatkuvasti vahvaa yhteistyötä alueensa kuntien kanssa liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Tiedonkeruuvaiheessa telikehittäjät olivat yhteydessä kuntiin ja tarvittaessa tietoja täydennettiin tutustumalla kuntien sekä sote-palveluiden verkkosivuihin. Liikunnan aluejärjestöjen toiminta-alueen mukaisesti aineistonkeruu rajattiin koskemaan Manner-Suomen kuntia.

Kuntien liikuntaneuvonnasta haluttiin selvittää, onko työikäisille tarjolla liikuntaneuvontaa ja missä muodossa. Jokainen kunta sai liikuntaneuvonnan tilasta arvon 0-4:

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontaneuvontahanke (Sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Lisäksi selvitettiin mikä taho vastaa liikuntaneuvonnan järjestämisestä sekä mahdollisen hankeavustuksen myöntäjä ja hankehallinnoija.

Tiedonkeruussa korostettiin palvelun poikkihallinnollisuutta eli sote-palveluiden roolia liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Arvot 1 ja 3 saavissa kunnissa tuli olla liikuntaneuvontaa toteuttavan tahon ja sote-palvelujen välillä sovitut käytännöt. Liikkuva aikuinen -ohjelma halusi tietää myös liikuntaneuvonnan tilan niissä kunnissa, joissa liikuntaneuvonta ei ollut poikkihallinnollista, joten arvon neljä saivat kunnat, joissa sote-palveluiden kanssa ei ollut sovittuja käytäntöjä.

Huhtikuussa 2020 tiedot lähetettiin koottuna tarkastettavaksi ja täydennettäväksi aluejärjestöille. Aineiston keruu valmistui huhtikuun 2020 lopussa. Vastaukset liikuntaneuvonnan tilasta vuonna 2019 saatiin kaikista Manner-Suomen kunnista.

Tiedonkeruu toteutettiin samalla tavalla vuosina 2017 ja 2018.

Aineiston käsittely

Tulosten vertailtavuuden vuoksi vuoden 2019 arvot muokattiin vastaamaan vuoden 2017 ja 2018 luokittelua, jolloin kuntien liikuntaneuvonnan tulokset on esitetty seuraavasti:

- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan hanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

Vuoden 2019 arvoista ne kunnat, joissa sote-palvelut eivät olleet mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa (luokat 0, 2 ja 4) yhdistettiin kuuluvaksi luokkaan 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa. Ne kunnat, joissa oli 1) poikkihallinnollinen hanke tai 3) poikkihallinnollinen vakiintunut liikuntaneuvonta, säilyivät omina luokkinaan.

Arvojen uudelleen luokittelu

Vuoden 2019 arvot

- 0) Ei liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke (sote mukana)
- 2) Liikuntaneuvontahanke (sote ei mukana)
- 3) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta (sote mukana)
- 4) Vakiintunut muu liikuntaneuvonta (sote ei mukana)

Vuosien 2017 ja 2018 arvot

- 0) Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- 1) Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke
- 2) Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta

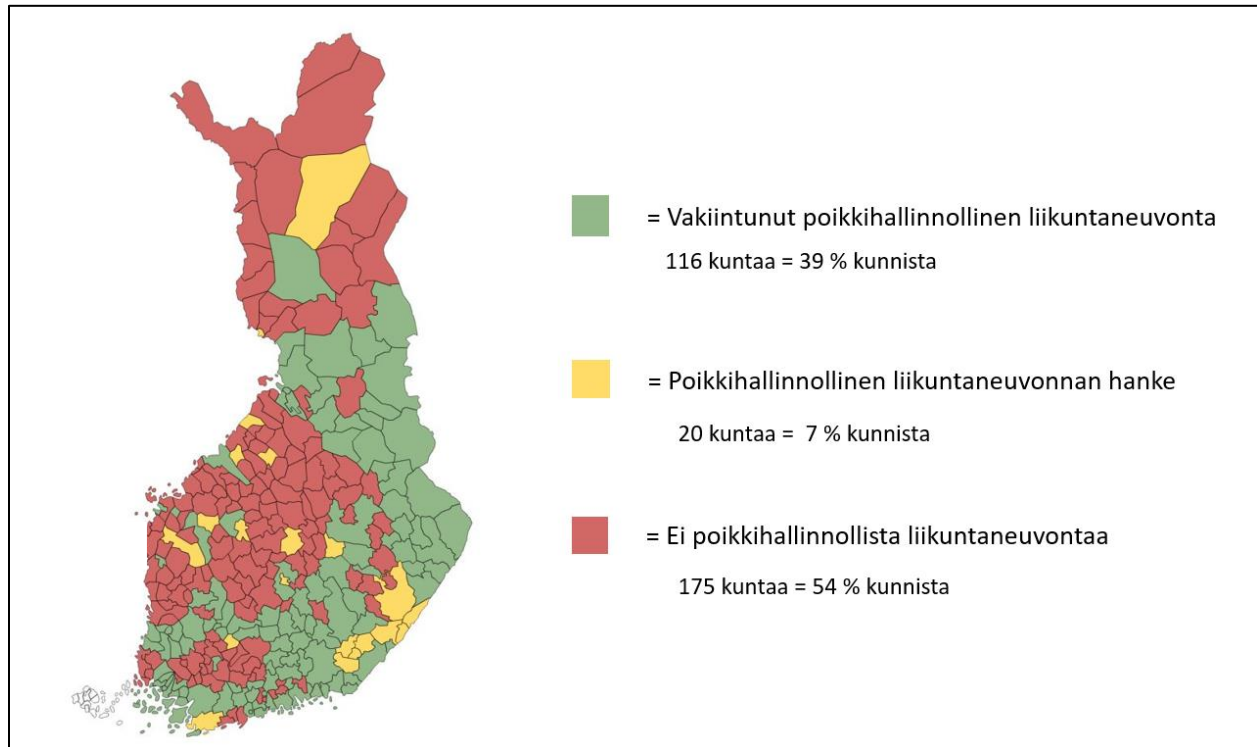
Vakiintunut liikuntaneuvonta tarkoittaa, että kunta toteuttaa liikuntaneuvontaa omarahoitteisesti ja yhteistyössä sote-palvelujen kanssa. Kunnat, joissa on poikkihallinnollinen liikuntaneuvontaneuvontahanke tarkoittaa kuntia, joissa liikuntaneuvontaa käynnistetään hankerahoituksella. Mikäli liikuntaneuvonta on jo vakiintunut ja sitä kehitetään hankeavustuksella, annettiin kunnalle arvo 3) vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta.

Tietojen käsittelyn pohjana käytettiin vuoden 2017 kuntajakoa, joka vastaa vuoden 2019 kuntatilannetta.

Tulokset

Liikuntaneuvonnan tila 2019

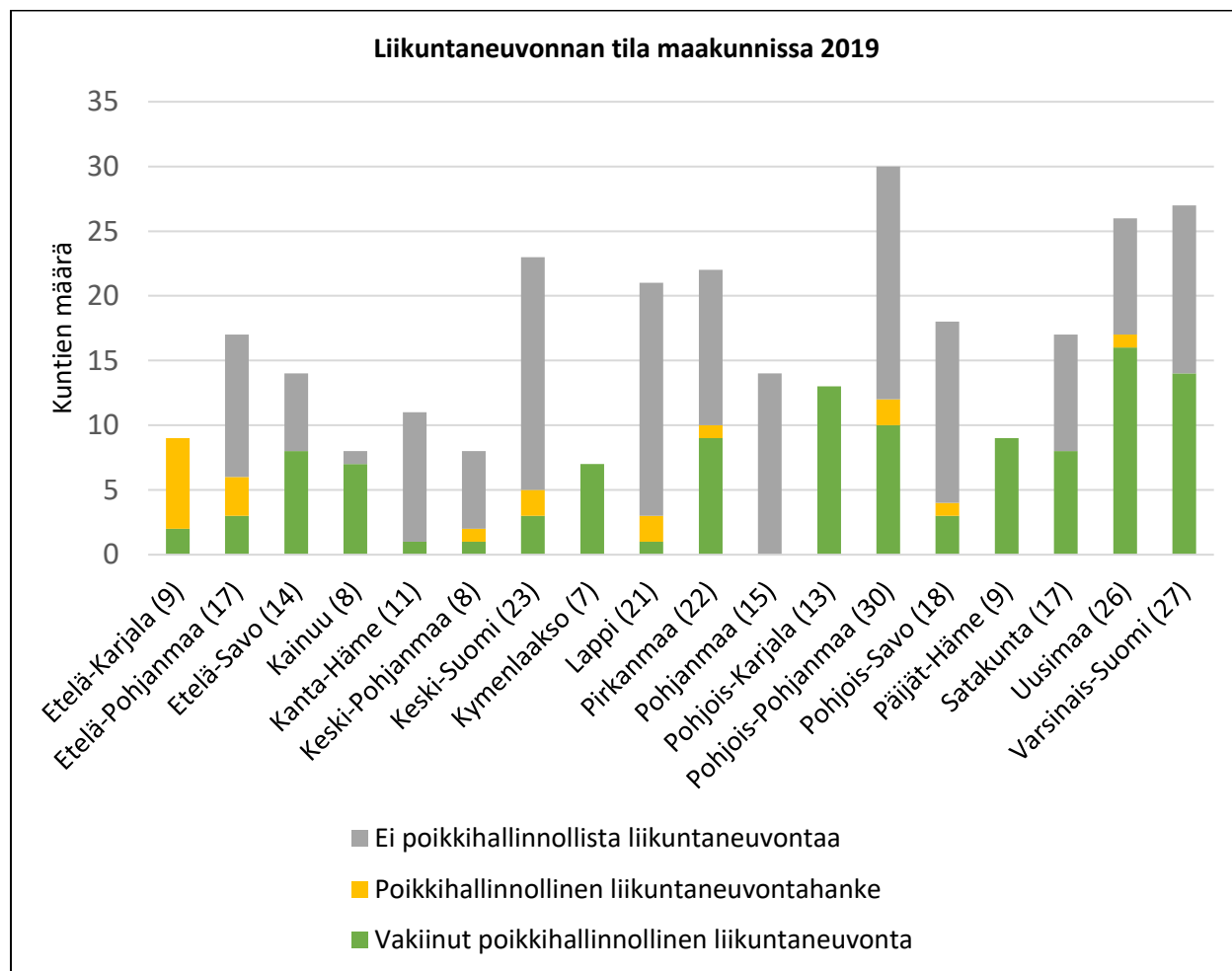
Vuonna 2019 liikuntaneuvontaa oli tarjolla 46 % Manner-Suomen kunnista (n=136). Näistä kunnista 116 oli vakiinnuttanut liikuntaneuvonnan ja 20 kuntaa käynnisti toimintaa hankeavustuksella (kuva 1).



Kuva 1. Liikuntaneuvonnan tila Suomessa 2019

Liikuntaneuvonnan tila maakunnissa

Parhaiten liikuntaneuvontaa toteutui Kymenlaaksossa, Pohjois-Karjalassa ja Päijät-Hämeessä. Näiden maakuntien kaikissa kunnissa oli vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta. Myös Kainuun, Etelä-Karjalan, Etelä-Savon, Uudenmaan ja Varsinais-Suomen kunnista yli puolessa oli tarjolla liikuntaneuvontaa – joko vakiintuneena toimintana tai hankerahoituksella toimivana. Heikoin tilanne oli Pohjanmaalla ja Lapissa (kaavio 1).

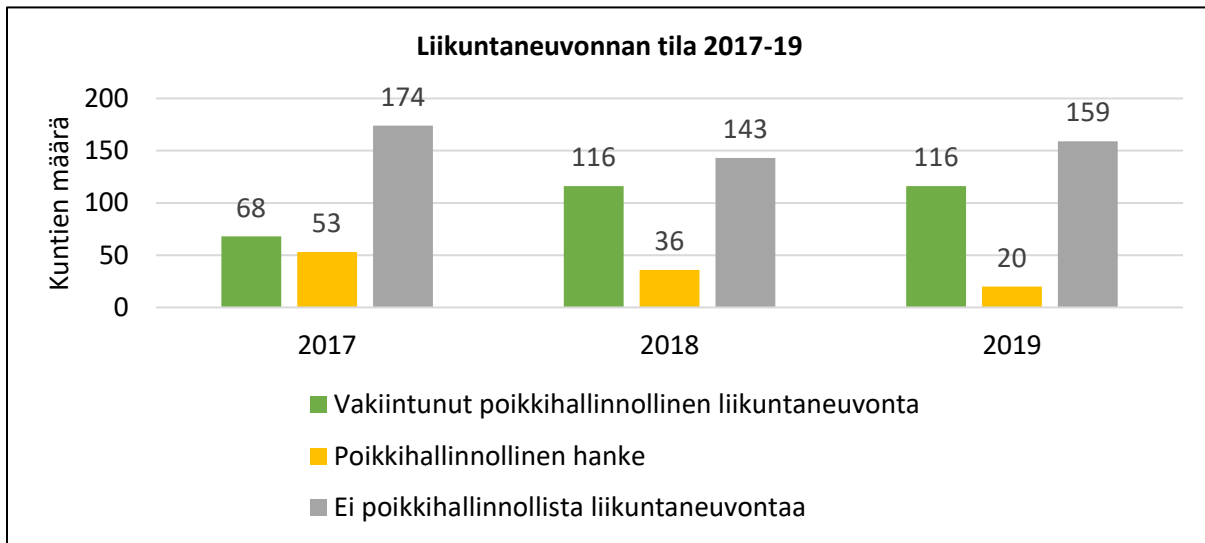


Kaavio 1. Liikuntaneuvonnan tila 2019 maakunnittain

Liikuntaneuvonnan kehitys 2017-19

Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneiden kuntien määrä on pysynyt samana edellisvuoteen verrattuna. Kuitenkin muutoksia on tapahtunut. Vuodesta 2018 vuoteen 2019 liikuntaneuvonnan oli vakiinnuttanut 26 uutta kuntaa ja samoin 26 liikuntaneuvonnan vakiinnuttaneesta kunnasta palvelu loppui (kaavio 2).

Hankerahoituksella liikuntaneuvontaa käynnistävien kuntien määrä on vähentynyt tasaisesti vuodesta 2017 vuoteen 2019. Vuonna 2019 liikuntaneuvontaa toteutti hankeavustuksella 20 kuntaa. Lisäksi 18 liikuntaneuvonnan vakiinnuttanutta kuntaa kehitti toimintaa hankerahoituksella. Yhteensä liikuntaneuvonnan hankkeita oli siis 38 kunnassa. Yleisimmin avustusta liikuntaneuvonnan käynnistämiseen ja kehittämiseen olivat myöntäneet Aluehallintovirastot.



Kaavio 2. Liikuntaneuvonnan kehitys 2017-2019

Liikuntaneuvonnan saatavuus

Asiakkaan näkökulmasta tarkasteltuna sillä ei ole väliä toteutetaanko liikuntaneuvonta hankeavustuksella vai onko toiminta vakiintunutta (omarahoitteisesti toteutettu). Vuonna 2019 liikuntaneuvontaa oli saatavilla 136 kunnassa, joka on hieman vähemmän kuin edellisvuonna. Liikuntaneuvonnan saatavuus ei siis ole yleistynyt, vaan pikemminkin yhä harvemmasta kunnasta on saatavilla liikuntaneuvontaa (kaavio 3).



Kaavio 3. Poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrä 2017-19

Yhteenveto ja johtopäätökset

Liikuntaneuvonnan kansallisen tavoitteen ”Jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi” saavuttamiseksi on jatkossa tehtävä vahvoja toimenpiteitä. Kunta- sekä sote-päätäjät tulee vakuuttaa palvelun tarpeellisuudesta. Tästä syystä liikuntaneuvonnan vaikutukset on pystyttävä jatkossa osoittamaan nykyistä vahvemmin. Liikuntaneuvontaa kehittäville ja toteuttaville ammattilaisille on tarjottava tietoa ja tukea palvelun käynnistämiseksi ja kehittämiseksi. Viestinnän tulee tavoittaa myös suuri yleisö ja synnyttää liikuntaneuvonnasta positiivinen ja kiinnostava mielikuva.

Liikuntaneuvonta ei ole lakisääteinen palvelu, joten kuntien kiristynvä taloustilanne voi vaikuttaa tilannetta heikentävästi myös niissä kunnissa, joissa palvelu on jo vakiintunut. Vuoden 2019 tulosten perusteella liikuntaneuvonta oli päättynyt 26 kunnassa, joissa se oli luokiteltu vakiintuneeksi. Vuoden 2018 Valtioneuvoston liikuntapoliittiseen selontekoon⁴ on kirjattu, että liikuntaneuvontaa tulee olla tarjolla jokaiselle kuntalaiselle ja kunnat ja maakunnat yhdessä huolehtivat palvelun saatavuudesta. Nykyiseen hallitusohjelmaan⁵ on myös kirjattu elintapaohjauksen merkitys. Jotta liikuntaneuvonnan asema olisi nykyistä turvatumpi, tulee se kirjata osaksi kuntastrategioita, soten palveluketjuja sekä tulevien sote-keskusten toimintaa.

Erityistä tukea tulee suunnata niihin kuntiin, joissa liikuntaneuvontaa ei ole vielä tarjolla. Erilaisia hyviä käytäntöjä liikuntaneuvonnan järjestämiseksi on tuotava nykyistä paremmin esille. Jotta tukitoimia voidaan kohdistaa, tarvitaan selvityksiä siitä, onko löydettävissä yhdistäviä tekijöitä niistä kunnista, joissa liikuntaneuvontaa ei ole. Jatkossa myös hankeavustuksia tulisi kohdistaa erityisesti kuntiin sekä maakuntiin, joissa ei ole liikuntaneuvontaa.

Jotta liikuntaneuvontaa pystytään yhtenäistämään ja saatavuutta parantamaan, tarvitaan laajaa kansallista yhteistyötä. Vuonna 2020 käynnistyneen Liikkuva aikuinen -ohjelman (LAO) tehtävänä on koordinoita ja kehittää liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti. Ohjelman koordinoimat liikuntaneuvonnan foorumit kokoavat eri kohderyhmien kanssa työskenteleviä eri alojen ammattilaisia ympäri Suomen. Yhdessä foorumit laativat vuoden 2020 aikana liikuntaneuvonnan suositukset sekä minimikriteerit. Vuonna 2020 julkaistaan myös liikuntaneuvonta.fi -verkkosivusto, joka kokoaa tietoa liikuntaneuvonnasta niin asiakkaille kuin ammattilaisille.

Kuntien liikuntaneuvonnan tilaa tulee jatkossakin seurata. Vuonna 2020 tiedonkeruumenetelmät tullaan uudistamaan. Jatkossa selvitys laajennetaan koskemaan kuntien liikuntaneuvontaa huomioiden kaikki ikä- ja kohderyhmät. Tiedot tullaan keräämään suoraan kunnilta liikunnan aluejärjestöjen avustamana. Vuonna 2020 perustettaville liikuntaneuvonta.fi -verkkosivuille luodaan kysely, jonka avulla selvitetään liikuntaneuvonnan tila sekä laatu ja kohderyhmät. Kuntien ja koulujen terveydenedistämisen aktiivisuuden seurantatyökalu TEAviisarin kautta selvitetään jatkossa liikuntaneuvonnan palveluketjun toteutumista sekä liikuntaneuvonnan sisällymistä kunnan hyvinvointikertomukseen. Jatkossa tulisi myös selvittää tarkemmin järjestöjen rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa.

Lähteet

¹Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2018:30.

²Vasankari T, Kolu P (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

³Tampereen kaupunkiseutu 2019. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö.
<https://www.tampereenseutu.fi/site/assets/files/4334/seutuliike_ohjelmatyo_30_8_2019.pdf>

⁴Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018.
https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf

⁵Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisu 2019:31.

Liitteet

Liite 1. Liikunnan aluejärjestöt

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry
www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta ry
www.esliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
www.hlu.fi

Kainuun Liikunta ry
www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry
www.kepli.fi

Keski-Suomen Liikunta ry
www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta ry
www.kymli.fi

Lapin Liikunta ry
www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Turun toimisto
www.liiku.fi

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Porin toimisto
www.liiku.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta ry
www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
www.popli.fi

Pohjois-Savon Liikunta ry
www.pohjois-savonliikunta.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
www.phlu.fi

Liite 2. Liikuntaneuvonnan kehitys 2017-19 karttakuvina

