

16.6.2025

Mistä liikkeelle liikuntaneuvonnan käynnistämisessä?

- Tukimateriaali erityisesti työikäisen väestön liikuntaneuvonnan käynnistämiseen Varsinais-Suomen kunnille

Satu Revonsuo, projektikoordinaattori
Kestävän kasvun Varsinais-Suomi -hanke
16.6.2025

1.	Johdanto	3
2.	Työikäisten liikuntaneuvonnan kohderyhmä	4
3.	Työikäisten liikuntaneuvonnan verkoston ja palvelupolkujen rakentaminen	5
4.	Liikuntaneuvonta palveluna	8
4.1.	Liikuntaneuvontaprosessi (palvelu)	8
4.2.	Lähtötilanteen kartoitus	10
4.3.	Tiedonvaihto (keskustelu liikkumisen, ravitsemuksen ja unen merkityksestä asiakaslähtöisesti) ..	10
4.4.	Tavoitteen asettaminen ja toimintasuunnitelman laatiminen	12
4.5.	Seuranta ja palautteen antaminen	12
5.	Liikuntaneuvonnan arviointi	13
6.	Asiakastietojen käsittely	15
7.	Liikuntaneuvonnan viestintä	15
8.	Liitteet	16

1. Johdanto

Elintavat, kuten liikkuminen ravitsemus ja uni, vaikuttavat yksittäisistä tekijöistä merkittävimmin pitkäaikaissairauksien syntyyn. Vaikuttamalla näihin voidaan ehkäistä tai viivästyttää sairastumista korkean sairastumisriskin kohderyhmässä. Tämä on merkittävää niin väestön terveyden kuin kestävän taloudenkin näkökulmasta.

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut [ohjeistuksen elintapaohjauksen toteuttamisesta hyvinvointialueille ja opetus- ja kulttuuriministeriö liikuntaneuvonnasta kunnille](#) (2022). Liikuntaneuvonnan asiantuntijatyöryhmä on laatinut liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset ([Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, 2022](#)) ja OKM:n [Liikkuva aikuinen -ohjelma](#) koordinoi työikäisten liikuntaneuvonnan kehittämistä valtakunnallisesti.

Liikuntaneuvonta toteutuu palvelupoluilla ja tätä varten on hyvä luoda liikuntaneuvonnan verkosto. Palvelupolun alussa liikuntaneuvonnan kohderyhmä tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja voidaan toteuttaa liikkumisen edistämisen mini-interventio. Tämän jälkeen asiakkaan liikkumisen muutosta voidaan tuke esimerkiksi tavoitteen ja liikkumiseen liittyvän suunnitelman kirjaamisella, seurannalla ja palautteella tai asiakas voidaan ohjata kunnan liikuntaneuvontaan.

Kunnan liikuntaneuvonta on palvelu, jonka toteuttamista ohjaavat valtakunnalliset suositukset. Palvelu on yleensä 3-12 kk kestävä suunnitelmallinen prosessi, jossa asiakas saa yksilöllistä tukea ja kannustusta aktiivisempiin arjen valintoihin sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan hänen omista lähtökohdistaan käsin. Muutosta tuetaan motivoivan haastattelun (esimerkiksi vahvuuslähtöisen ohjaamisen –menetelmä) ja/tai arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan sekä asiakaslähtöisen tavoitteen ja toimintasuunnitelman laatimisen avulla. Palvelu sisältää usein myös yhteistä liikkumista asiakkaan kanssa.

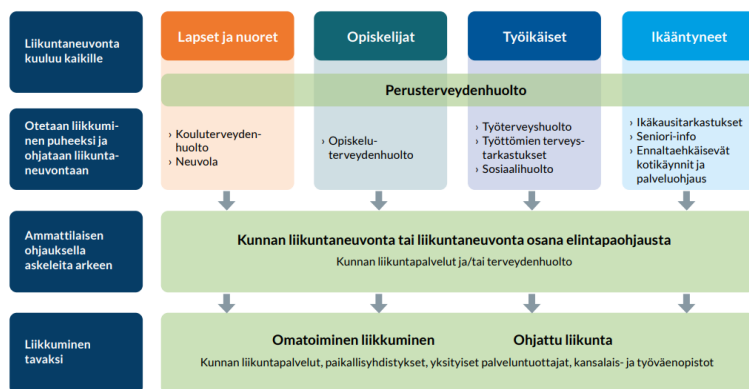
Liikuntaneuvonnan asiakkaita ohjataan omatoimisen liikkumisen lisäksi tarpeen mukaan jatkamaan liikkumista kunnan ja kolmannen sektorin heille sopivan liikuntatoiminnan parissa, jossa asiakas saa vielä tukea elintavan muutoksen ylläpitämiseen. Liikuntaneuvontaa tukevaa toimintaa on hyvä rakentaa yhdessä näiden toimijoiden kanssa.

Tässä ohjeessa kuvataan, mitä asioita voi ja on hyvä ottaa huomioon työikäisten liikuntaneuvontapalvelua käynnistettäessä. Apua ja tukea toiminnan käynnistämiseen saa myös Liikkuva aikuinen -ohjelmalta (mm. liikuntaneuvonnan starttifoorumit) sekä Varsinais-Suomen elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan kehittäjäverkostosta.

Liikuntaneuvonta on yksi keskeinen keino liikkumattomuuden haasteeseen vastaamisessa ja kustannusten hillitsemisessä niin terveydenhuollossa (terveydenhuollon suorat kustannukset) kuin kunnissakin (mm. työikäisen väestön työn tuottavuuden lisääntyminen). Hienoa, että olette käynnistämässä liikuntaneuvontaa kunnassanne!

2. Työikäisten liikuntaneuvonnan kohderyhmä

Suomalaisista työikäisistä suurin osa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntaneuvontaa onkin hyvä kohdentaa tätä kohderyhmää tarkemmin. Kohderyhmä määrittyy usein myös riippuen verkostosta, jonka kanssa liikuntaneuvonnan palvelupolkuja rakennetaan. Kohonnut sairastumisriski ja asiakkaan oma motivaatio liikkumisen muutoksiin ovat keskeisiä asioita kohderyhmän määrittelyssä. Alla on esimerkki liikuntaneuvonnan palvelupolkujen rakentamisesta perusterveydenhuollon kanssa eri ikäkohderyhmissä.



Kuvio 1. Esimerkki terveydenhuollosta käynnistyvästä liikuntaneuvonnasta

Kuva 1. Liikuntaneuvonnan palveluketjut perusterveydenhuollosta (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, 2020)

Tässä on esimerkki liikuntaneuvonnan kohderyhmän kuvailusta:

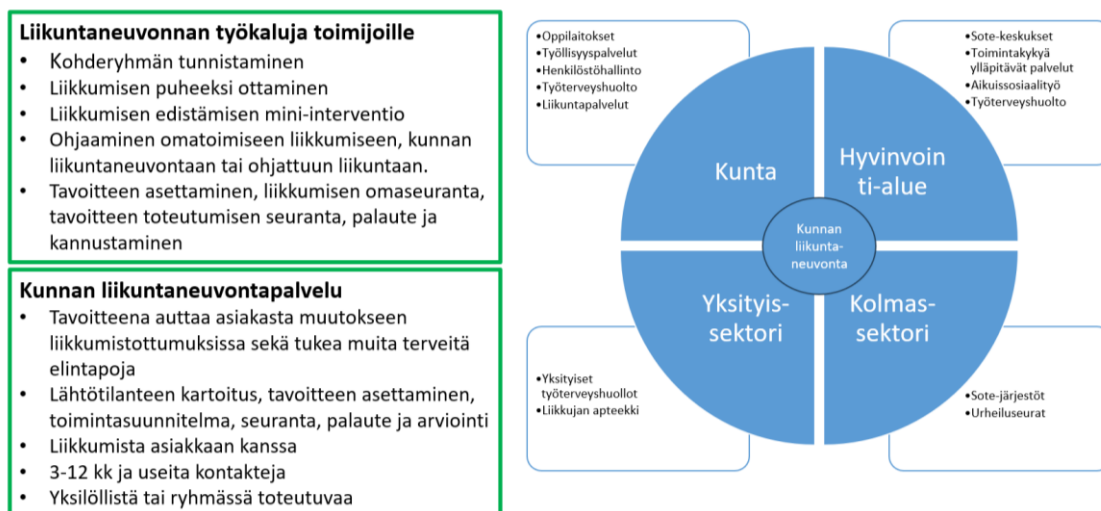
- liikut liian vähän terveytesi kannalta (terveysliikuntasuositukset)
- haluat tehdä muutoksia hyvinvointisi lisäämiseksi ja olet valmis sitoutumaan pitkäkestoiseen muutoksen tukeen
- sinulla on riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin tai tyypin 2 diabetekseen (esim. ylipaino, ja keskivartalolihavuus) tai sinulla on hoitotasapainossa olevia sairauksia, joiden hoidossa voidaan hyödyntää liikkumista (esim. tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, lihavuus)
- sinulla on riski sairastua tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin tai sinulla on tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia (esim. fysioterapian kuntoutusjakson jatkona) tai sinulla on huoli tasapaino tai liikkumisvaikeuksista
- haluat lisätä liikkumista jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

3. Työikäisten liikuntaneuvonnan verkoston ja palvelupolkujen rakentaminen

Liikuntaneuvontaan on hyvä rakentaa verkosto

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan yksilöllistä tukea asiakkaalle liikkumisen lisäämiseen ja aktiivisemman arjen omaksumiseen. Liikuntaneuvontaa toteuttaa eri ammattilaisista koostuva verkosto palvelupolkujen kautta. Verkostoa voi rakentaa esimerkiksi kuvan 1. avulla.

Liikuntaneuvonta toteutuu verkostossa. Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on osa kokonaisuutta.



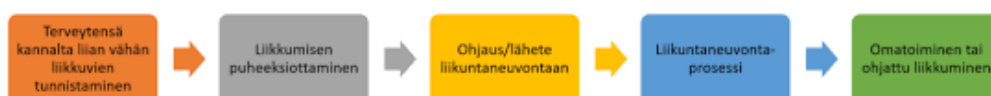
Kuva 1. Työikäisten liikuntaneuvonta toteutuu verkostossa

Työikäisten liikuntaneuvonnan palvelupolut

Liikuntaneuvonnan palvelupolku alkaa, kun ammattilainen tunnistaa liikuntaneuvonnan kohderyhmään kuuluvan asiakkaan ja ottaa liikkumisen puheeksi ja mahdollisesti toteuttaa liikkumisen edistämisen mini-intervention. Polku voi alkaa esimerkiksi Varhan avoterveydenhuollosta tai toimintakykyä ylläpitävistä palveluista, kunnan työllisyyspalveluista tai työterveyshuollosta tai yksityisestä työterveyshuollosta tai liikkujan apteekista.

Jos asiakas on puheeksi otton perusteella kiinnostunut tekemään muutoksia liikkumiseensa, puheeksi ottaja voi ohjata/lähetää hänet kunnan liikuntaneuvonta palveluun TAI toteuttaa liikuntaneuvontaa osana asiakkaan hoitoa, mikäli se on mahdollista ammattilaisen toimenkuvan puitteissa. Mikäli ammattilainen ohjaa/lähetää hänet kunnan liikuntaneuvontaan, liikunnan ammattilainen tukee asiakasta muutoksen tekemisessä siellä.

Kun asiakkaan motivaatio ja kyvyt liikkumisessa vahvistuvat, hän voi jatkaa liikuntaneuvonnan jälkeen joko omatoimisen liikunnan parissa tai eri toimijoiden järjestämässä ohjatussa liikunnassa.



Kuva 2. Liikuntaneuvonnan palveluketju (liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, 2020)

Työkaluja liian vähän liikkuvien asiakkaiden tunnistamiseen

- [Kansainvälinen liikuntakysely \(IPAQ\)](#)
- [Liikkumisen suosituksen verkkosovellus - UKK-instituutti](#)
- [OTA mittari ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)
- [Testaa liikuntatottumuksesi ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)

Työkaluja liikkumisen puheeksi ottamiseen

[Motivoiva haastattelu, Promoting Health in a Wicked World](#)
PARAS-malli (Kuva 3)

HUS

VOIMAANNUTTAVA VUOROVAIKUTUS

- Vahvuuslähtöisessä ohjauksessa keskeinen työkalu on **voimaannuttava vuorovaikutus**
 - Pystyvyyden tunteen vahvistaminen
 - Vahvistaa ammattilaisen ja potilaan välistä luottamusta
 - Vaatii usein reflektointia toisen ihmisen kanssa
- Vuorovaikutuksessa potilaan kanssa ammattilainen
 - Huolehtii potilaan turvallisuudesta
 - Toimii voimaannuttajana ja auttaa tunnistamaan vahvuuksia

PARAS -malli

- Positiivisuus, vahvuuksien tunnistaminen
- Aktiivinen kuuntelu (sanaton viestintä)
- Reflektio, vahvistavat toteamukset (sanallinen)
- Avartavat kysymykset
- Summa summarum eli yhteenvedojen tekeminen

Absetz P. Elämäntapaohjauksen toteutustavan vaikutukset ja valintoja selittävät mekanismit. Yleisöökäri 1/2019, vsk 34.

Kuva 3. Voimaannuttavan vuorovaikutuksen PARAS-malli (Absetz P. 2020).

Avoimia kysymyksiä, joita ammattilainen voi käyttää keskustellessaan asiakkaan elintavoista:

- Millainen on tyypillinen päiväsi arjessa?
- Mitä haasteita koet elintavoissasi tällä hetkellä?
- Missä asioissa elintapoihin liittyy haluaisit ehkä tehdä muutoksia?

Liikunta	• Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa arjessasi on?
Kulttuuri	• Millainen merkitys taiteella tai musiikilla on sinulle? Otatko osaa kulttuuritoimintaan?
Luonto ja ympäristö	• Kuinka usein liikut tai vietät aikaa luonnossa eri vuodenaikoina?
Elintavat	• Tukevatko elintapasi hyvinvointia ja jaksamista arjessa? Onko elämässäsi tapahtunut muutoksia?
Uni ja nukkuminen	• Kärsitkö nukahtamisvaikeuksista, häiriintyneestä yöunesta tai päiväväsymyksestä?
Ravitseminen	• Miten kuvailisit omia ruokauttumuksiasi? Millainen on tavallinen päiväsi ruokailujen suhteen?
Sosiaaliset suhteet ja osallisuus	• Oletko tyytyväinen arkeesi ja ihmissuhteisiisi? Koetko yksinäisyyttä?
Mielen hyvinvointi	• Millaiseksi koet mielen hyvinvointiasi? Mikä tuo/toisi iloa arkeesi?
Päihteet ja riippuvuudet	• Oletko pohtinut päihteiden käyttöäsi? Oletko pohtinut pelaamistasi tai netinkäyttöäsi?
Taloudellinen tilanne	• Riittävätkö rahasi tarpeellisiin/välttämättömiin menoihin, esim. ruoka, vapaa-ajan menot?
Turvallisuus (kaatumisten ehkäisy)	• Oletko huolissasi kaatumisesta? Oletko kaatunut viimeisten 12 kuukauden aikana?



Kuva 4. Esimerkkikysymykset elintapojen puheeksi ottamiseen

Liikkumisen puheeksi ottaminen

Voit ottaa liikkumisen puheeksi esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

- Millaista arki- ja hyötyliikuntaa tai liikuntaa arjessasi on?
- Millaisena pidät omaa liikunta- ja aktiivisuustasoa?

ja teemoilla:

- Arjen liikkuminen, arjen valinnat
- Mieluisimmat tavat liikkua ja olla aktiivinen,
- Mikä liikkumisessa on hyvällä mallilla, mitä voisi kehittää,
- Suosikkilaji ja kiinnostus tehdä siitä säännöllinen harrastus,
- Liikkumisen merkitys, liikuntamuistot,
- Pienin mahdollinen muutos, helpoin keino lisätä liikuntaa ja parantaa elintapoja,
- Liikkumisen tavoitteet ja haaveet

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Liikkumisen puheeksi ottamisessa hyödynnetään käyttäytymistieteellisten teorioiden pohjalta suunniteltua [liikkumisen edistämisen mini-interventiota](#). Lähtökohtana on se, mikä asiakkaan liikkumisessa jo on hyvin. Asiakasta kuunnellaan ja osoitetaan hänelle empatiaa sekä tuodaan esiin paikallaanolon vähentämisen ja pienenkin liikkumisen lisäämisen hyötyjä. Mini-interventio saattaa edistää liikkumisen muutosta, vaikka asiakas ei heti olisikaan valmis konkreettisiin tekoihin. Mini-intervention läpi käyminen asiakkaan kanssa kestää noin 10 minuuttia.

Poissulkukriteerit liikuntaneuvonnasta

Liikuntaneuvonta ei kaikissa tilanteissa ole sopiva palvelu asiakkaalle, vaikka hänen liikkumisensa olisikin vähäistä. Poissulkukriteerit auttavat tunnistamaan, koska liikuntaneuvontapalvelu ei ole asiakkaalle sopiva tai ei ole oikea aika palvelulle.

Liikuntaneuvonnan poissulkukriteerit

Tarkasta, että asiakkaalla ei ole tekijöitä, joiden vuoksi liikuntaneuvonta ei ole hänelle sopiva palvelu juuri nyt.

- **Vaikea lihavuus:** jos lihavuus vaikeuttaa merkittävästi liikkumista sekä aiheuttaa suuren terveysriskin. Liikkumisen lisääminen ei ole ensisijainen hoitokeino. Paikallaan olon vähentämistä ja liikkumisen lisäämistä voidaan edistää osana elintapaohjausta.
- **Merkittäviä psyykkisiä oireita** esim. vaikea masennus: psyykkiset oireet tulee hoitaa riittävälle tasolle ennen liikuntaneuvontaan ohjaamista, jotta asiakkaan voimavarat ovat riittävät muutosprosessiin.
- **Pitkäaikaissairaudet, jotka eivät ole hoitotasapainossa tai vaativat akuuttia hoitoa:** asiakas voidaan ohjata liikuntaneuvontaan, kun hoitotasapaino on saavutettu
- **Akuutit TULE -oireet, jotka vaikuttavat liikkumiseen tai keskeneräinen kuntoutus:** asiakas voidaan ohjata liikuntaneuvontaan kuntoutuksen jatkoksi.

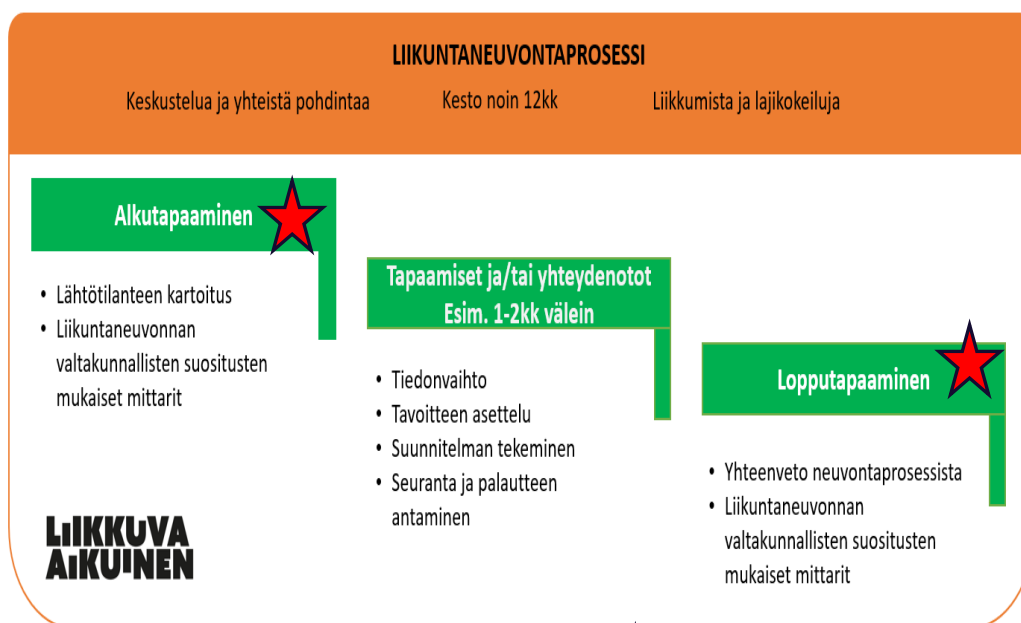
Miten asiakkaalle kannattaa kertoa liikuntaneuvontapalvelusta, kun hänet ohjataan/lähetetään palveluun

- Terveydenhuollon ammattilaisella on mahdollisuus lähettää sinut/asiakas kunnan maksuttomaan liikuntaneuvontaan
- Liikuntaneuvonnassa liikunnan ammattilainen tukee sinua/asiakasta omista lähtökohdistasi käsin ja omien tavoitteidesi mukaisesti aktiivisen arjen omaksumisessa
- Liikkeelle lähdetään pienistä arkeesi sopivista kokeiluista liikkumisessa, ravitsemuksessa ja unessa
- Sinä määrät tahdin ja suunnan, ammattilainen kulkee rinnallasi

4. Liikuntaneuvonta palveluna

4.1. Liikuntaneuvontaprosessi (palvelu)

Liikuntaneuvontaprosessi eli palvelu kestää yleensä useita kuukausia (3-12 kk) ja sisältää useita tapaamisia/kontakteja asiakkaan kanssa. Tähän vaikuttaa asiakkaan lähtötilanne ja tarpeet. Pysyvä muutosta ei synny lyhyessä ajassa ja vasta 12 kk kohdalla voidaan puhua pysyvästä muutoksesta. Ohjeen lopussa on esimerkkejä alueemme kuntien liikuntaneuvonnan prosessikuvauksista. Liikuntaneuvonnan prosessi onkin hyvä kuvata, vaikka se toteutuukin vaihtelevasti ja asiakaslähtöisesti. Liikuntaneuvonta voi olla yksilöllisesti tai ryhmässä toteutuvaa. Tulevaisuudessa kansallisesti tultaneen kehittämään ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa (Liikkuva aikuinen -ohjelman tiedonanto, kevät 2025)



Kuva 5. Esimerkki liikuntaneuvonnan prosessista. ★ =arviointi.

Liikuntaneuvontaan kuuluu valtakunnallisten suositusten perusteella alla olevat viisi sisältöä sekä liikkumista ja lajikokeiluita.

1. Lähtötilanteen kartoitus
2. Tiedonvaihto
3. Tavoitteen asettaminen
4. Toimintasuunnitelman laatiminen
5. Seuranta ja arviointi



Kuva 6. UKK-instituutin esitys 5A –mallista [5A-malli liikuntaneuvontaprosessin toteuttamiseen käytännössä - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Edelliset vaiheet voi jakaa myös neljään liikuntaneuvonnan vaiheeseen [Liikuntaneuvonta terminä ja prosessina - UKK-instituutti](#):

1. **Määritetään asiakkaan tilanne** keskustelun avulla esimerkiksi aiempien ja senhetkisten liikuntatottumusten ja -kokemusten selvittäminen.
2. **Keskustelua vedetään yhteen ja asiakas pyritään saamaan mukaan miettimään sopivaa tavoitetta.** Joskus esimerkiksi asiakkaan ilmaisemat huolet kertovat, mistä suunnasta tavoitetta kannattaa hakea. Tavoitteen tulisi ainakin alussa olla mahdollisimman konkreettinen ja sellainen, jossa tehdyt muutokset näkyvät nopeasti. Liikkumisessa hyvä tavoite voisi olla vaikka parempi uni tai jaksaminen. Käytännössä tavoitteen asettaminen on usein vaikein vaihe prosessia, koska sen pitäisi lähteä asiakkaasta itsestään, ei ammattilaisesta. Ammattilaisten asettamat tavoitteet ovat usein vähemmän konkreettisia ja sopivat paremmin pitkän kuin lyhyen aikavälin tavoitteiksi. Tyypillisiä ammattilaisen asettamia tavoitteita ovat esimerkiksi verenpaineen aleneminen, painon putoaminen tai selkävaivojen lieveneminen.
3. **Toiminnan vaihe**, esimerkiksi liikkumiskokeilujen toteuttamista. Päävastuu toteuttamisesta on asiakkaalla. Ammattilaisen tehtävä on tunnistaa asiakkaan tuen tarve, mikä voi tapahtua seurantakäynneillä, lisäohjeilla ja yksinkertaisilla teknisillä omaseurannan välineillä, kuten askelmittarilla tai aktiivisuusrannekkeella.
4. **Arvioidaan** toiminnasta syntyneitä kokemuksia ja tavoitteisiin pääsemistä sekä valmistaudutaan seuraavaan työprosessiin, mikäli neuvonta jatkuu uuden tavoitteen asettamisella ja sitä tukevalla toiminnalla

Lähde: [Liikuntaneuvonta terminä ja prosessina - UKK-instituutti](#)

4.2. Lähtötilanteen kartoitus

Lähtötilanteen kartoitus tehdään asiakkaan kanssa keskustellen, häntä kuunnellen ja hänen lähtökohdistaan käsin edeten esimerkiksi PARAS-mallia hyödyntäen. Asiakkaalle tulisi jäädä keskustelusta sellainen olo, että tähän hän pystyy!

Lähtötilanteen kartoituksessa voi hyödyntää valmista haastattelurunkoa esimerkiksi Varsinais-Suomen aikuisten liikuntaneuvonnan esitieto- ja arviointilomaketta. Haastattelurunko ei kuitenkaan saa estää vapaata keskustelua asiakkaan kanssa ja siksi runko kannattaa suunnitella itselle sopivaksi. Mittaritiedot kerätään yhtenäisellä tavalla liikuntaneuvonnan alussa ja lopussa ja mittarit löytyvät valmiista esitieto- ja arviointilomakkeesta.

- Varsinais-Suomen aikuisten liikuntaneuvonnan esitieto- ja arviointilomake (liiteissä)
- [Liikkumisen suosituksen verkkosovellus - UKK-instituutti](#)
- [Aikuisten liikkumisen suositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
- [Testaa liikuntatottumuksesi - Sydänliitto](#)
- [Ravitsemusnavigaattori](#)
- [OTA ravinto ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)
- [OTA uni ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)
- [OTA stressinhallinta ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)
- [OTA tupakka ohjausmateriaalit lomake sydanliitto.pdf](#)

4.3. Tiedonvaihto (keskustelu liikkumisen, ravitsemuksen ja unen merkityksestä asiakaslähtöisesti)

Lähtötilanteen kartoituksen pohjalta asiakkaan kanssa keskustellaan hänen tämän hetkisistä elintavoistaan, hänen tarpeistaan ja toiveistaan tehdä muutoksia. Hyvä lähtökohta on se, mikä asiakkaan elintavoissa jo on hyvin (PARAS-malli). Ja onko esimerkiksi tätä hyvää mahdollista lisätä. Keskustelussa tulee korostaa, että neuvonnassa keskitytään lisäämään liikkumista (kaikkea arjen aktiivisuutta) ja on hyvä aloittaa pienistä kokeiluista. Ja että edetään asiakkaalle sopivassa tahdissa.

Liikkumisen lisäksi ohjauksessa käydään läpi ravitsemukseen ja uneen liittyviä perusasioita. Mikäli asiakkaalla on näissä tai muissa terveyteen liittyvissä asioissa sellaisia haasteita, joita ei liikuntaneuvonnassa ole mahdollista käsitellä, asiakas ohjataan Varhan palveluiden pariin liitteen 1 mukaisesti.

Ravitsemusohjauksen perus/minimi sisällöt

- Ravitsemusohjaus pohjautuu ravitsemussuosituksiin, jotka löytyvät [täältä](#). Ohjaus sisältää ruokavalion laadun arvioiminen, tavoitteiden asettaminen ohjaukselle ja seuranta

Tärkeimmät laadun kriteerit syömiselle

- Ateriarytmi
 - Kasvikset, hedelmät, marjat. Suositus näiden käytölle väh. 500–800 g/vrk
 - Riittävä kuidun saanti ja täysjyväviljan käyttö
 - Riittävästi pehmeän rasvan lähteitä ja tyydyttyneen rasvan saannin rajoittaminen
 - Tarvittaessa suolan saannin rajoittaminen
 - Ruokavalion monipuolisuus
 - Riittävä ravitsemus yksilöllisen tarpeen mukaan
- Käytännön työssä asiakkaan ruokavaliota voi arvioida yhdessä esim. [Ravitsemusnavigaattorilla](#). Asiakas voi täyttää lomakkeen itse tai voitte täyttää sen yhdessä tapaamisen aikana. Kysely antaa välittömän palautteen asiakkaan ruokavaliosta ja tämän pohjalta voitte valita esimerkiksi 1-3 muutokohdetta asiakkaan ruokavaliioon. Ravitsemusnavigaattoria voi käyttää yhdessä

[Ravitsemuspolku](#) -sivuston kanssa. Ravitsemuspolulta asiakas voi myös itse etsiä ruokavalioon liittyvää tietoa.

- Jos huomaat asiakkaalla tunneperäistä syömistä tai muita syömisestä pulmia, ohjaa asiakas eteenpäin terveydenhuoltoon

Uniterveyden perus/minimi sisällöt

Lisätietoa unettomuuden hoidosta löytyy täältä: [Uni](#)

Tukea unettomuuden hoitoon: [Kohti parempaa unta | Varha](#)

Hyviä lähteitä liikkumiseen, painonhallintaan ja mielenhyvinvointiin:

Liikkuminen

[Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

[Työkaluja liikkumisen edistämiseen työikäisille - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

[liikuntaneuvota.fi](#)

[Liikkumalla lisää hyvinvointia](#) (Terveyskylä)

[Liikuntaneuvonnan muistilistat - UKK-instituutti](#)

Painonhallinta

[Terveyskylän painonhallintapolku](#) (liikkuminen, ravinto, uni, mielen hyvinvointi)

Mielen hyvinvointi

[Terveyskylän mielenterveystalo](#) (aikuisten omahoito-ohjelma)

Liikkumisen digitaaliset itsehoito-ohjelmat

[Liikkumisen aloittaminen itsehoito-ohjelma \(terveyskyla.fi\)](#) (vaatii rekisteröitymisen)

[Omaolo](#): liikuntaohjelma terveysliikkuville (vaatii tunnistautumisen)

[Oma verkkopuntari](#) (ravitsemus, liikkuminen, voimavarat, lepo)

4.4. Tavoitteen asettaminen ja toimintasuunnitelman laatiminen

Ammattilainen tukee vuorovaikutuksellaan tavoitteen asettamista ja tarjoaa siihen keinoja. Tavoitteen saavuttamiseksi laaditaan asiakkaan johdolla suunnitelma.

Hyvä tavoite on:

- Asiakkaan itse asettama ja hänen tarpeistaan lähtevä
- Yksilöllinen ja lähtötilanteen huomioiva
- Aluksi riittävän pieni ja lyhyen aikavälin tavoite
- Selkeä, mitattava, saavutettava, merkityksellinen ja oikea-aikainen (SMART)

Suunnitelma:

- On realistinen, aikataulutettu ja toteuttamiskelpoinen
- On joustava ja sitä tulee päivittää säännöllisesti
- Sisältää toteutumisen seurannan tavat kuten liikkumispäiväkirja tai aktiivisuusmittari
- Säännöllinen palaute suunnitelman toteutumisesta

- SMART-tavoitteenasettelu
[Tarjolla hyväksi havaittuja menetelmiä - Liikuntaneuvonta](#)
- Tuki- ja liikuntaelinliiton helpompi tapa lähteä liikkeelle -materiaalit (Motivoiva haastattelu)
[Promoting Health in a Wicked World \(suomentule.fi\)](#)
[Helpompi Tapa – Liikunnan lisäämiseen – Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry \(suomentule.fi\)](#)
[motivaatio-kortit-liikunta-web.pdf \(suomentule.fi\)](#)
- Sydänliiton OTA-materiaalit, mm. OTA-liikuntalomake
[Työvälineitä muutosprosessin ohjaukseen - Ammattilaispalvelu \(sydan.fi\)](#)
- UKK-instituutti liikkumisen viikko-ohjelma/liikkumisen päiväkirja
[Oma liikkumiseni -lomake 18–64-vuotiaille - UKK-instituutti](#)
[Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan - UKK-instituutti](#)
[Liikkumien viikko-ohjelma ja seuranta \(ukkinstituutti.fi\)](#)
[Liikuntapäiväkirja - Terveyskirjasto](#)

4.5. Seuranta ja palautteen antaminen

Seuranta on osa jokaista liikuntaneuvonta tapaamista ja se on todettu merkittäväksi elintapamuutoksen onnistumisessa. Tapaamisia on hyvä olla aluksi tiiviimmin ja loppua kohden harventuen. Seuranta voi toteutua kasvotusten, puhelimitse tai digitaalisilla alustoilla. Seurannalla ja palautteella vahvistetaan asiakkaan kokemusta minäpystyvyydestä, tunnetta siitä, että hän pystyy muutokseen.

Liikkumisen omaseuranta esimerkiksi liikkumispäiväkirjan, aktiivisuusrannekkeen tai älypuhelimien sovellusten avulla, auttaa asiakasta hahmottamaan omaa liikkumistaan sekä tukee liikkumisen muutosta. Omaseuranta on todettu yhdeksi vaikuttavaksi keinoksi muutoksen tekemisessä. Edellä olevat (kappaleessa 4.4) liikkumisen päiväkirjat sopivat liikkumisen omaseurantaan.

5. Liikuntaneuvonnan arviointi

Arviointia tarvitaan eri tarpeisiin

Liikuntaneuvonnan arviointia tarvitaan asiakkaiden, ammattilaisten, johdon ja päättäjien tarpeisiin. Asiakas tarvitsee palautetta kehityksestään, ammattilainen työnsä vaikutuksista, johto tietoa resurssien suuntaamiseen ja päättäjät tietoa resurssien mahdollistamiseen. Arviointi on olennainen osa liikuntaneuvonnan jatkuvaa kehittämistä, jossa tuloksia arvioidaan mm. suhteessa tavoitteisiin ja käytettyihin resursseihin. Arviointituloksia tulisi tarkastella säännöllisesti.



Kuva 6. Liikuntaneuvonnan arviointitiedon kohderyhmät (Aittasalo M. 2024)

Liikuntaneuvonnan arviointihierarkia

Arvioinnin kohteena ovat palveluprosessi, tulokset ja vaikutukset. Palveluprosessin arviointi kuvaa prosessin onnistumista sekä siinä esiintyviä muutostarpeita. Tulosten arviointi kertoo palvelulla aikaansaaduista ensisijaisista vaikutuksista kuten käyttäytymiseen vaikuttavan pystyvyyden tunteen muutoksia ja muutoksia itse käyttäytymisessä. Muuttuneen käyttäytymisen (esim. lisääntyneen liikunnan) seurauksena voidaan havaita muutoksia esimerkiksi terveydessä ja elämänlaadussa.



Kuva 7. Liikuntaneuvonnan arviointihierarkia (Aittasalo M, 2024)

Työikäisten liikuntaneuvontaan on valittu yhteiset mittarit Varsinais-Suomeen liikuntaneuvonnan valtakunnallisista suosituksista. Niihin tehdään muutoksia, mikäli muutoksia tulee valtakunnallisesti. Arviointitieto kerätään esitieto- ja arviointilomakkeella liikuntaneuvonnan alussa ja lopussa. Tiedot on hyvä kerätä esim. excel -tiedostoon, mikäli muita tietojärjestelmiä (esim. Hyviö) ei ole käytössä. Tavoitteena on kerätä liikuntaneuvonnan tuloksia alueellisesti vuosittain elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan kehittäjäverkostoon tarkasteltavaksi.

Liikuntaneuvonnan kokonaisuuden arviointi

- Liikuntaneuvonnan kokonaisuutta on hyvä arvioida säännöllisesti liikuntaneuvonnan itsearviointiin avulla [Liikuntaneuvonnan itsearviointi 2021.pdf](#)
- Liikuntaneuvonta on mukana Liikunnan TEA-viisarissa [Tulokset - TEAvisari - Terveiden edistämisen vertailutietojärjestelmä](#)
- Liikkuva aikuinen -ohjelma selvittää kyselyllä vuosittain liikuntaneuvonta palveluun liittyviä asioita ja kokoaa ne liikuntaneuvonnan tietokantaan [Liikuntaneuvonnan tietokanta - Liikuntaneuvonta](#)

Prosessin arviointi

- Tilastoidaan saapuneet läheteet, prosessin aloittaneet sekä prosessin loppuun asti käyneet asiakkaat sekä käyntikerrat. Keskeyttäneiden asiakkaiden määrä selviää prosessin aloittaneiden ja loppuun asti käyneiden erotuksesta. Tiedot kerätään excel -tiedostoon.
- Kysytään asiakkaan arviota liikuntaneuvonnan hyödyllisyydestä jakson lopulla (esitieto- ja arviointilomake)

Tulosten arviointi

- Arvioidaan liikuntaneuvonnan vaikutusta asiakkaan pystyvyydentunteeseen muuttaa liikkumistottumuksia jakson lopulla (esitieto- ja arviointilomake)
- Vaikutus liikkumiseen arvioidaan subjektiivisella kysymyksellä jakson alussa ja lopussa (esitieto- ja arviointilomake)

Vaikutusten arviointi

- Arvioidaan koettu terveys, fyysinen kunto ja työkyky jakson alussa ja lopussa (esitieto- ja arviointilomake)

Liikuntaneuvonnan toimenpidekoodit terveydenhuollossa

Terveys- ja hyvinvointialueen henkilöstö tilastoi liikkumisen edistämisen alla olevilla toimenpidekoodilla. Kunnan liikuntaneuvojan ei näitä tarvitse kirjata, mikäli hänellä ei ole rajattuja oikeuksia potilastietojärjestelmän käyttöön.

Liikuntaneuvonnan uudet määritelmät

OAB36 Liikunnan puhekeskustelu

- Ammattihenkilö ottaa liikkumistottumukset ja liikkumisen hyödyt [kertaluontoisesti](#) puheeksi asiakkaan kanssa.

OAB77 Liikkumisen edistämisen mini-interventio

- Ammattihenkilö arvioi liikkumisen tarpeen ja [toteuttaa](#) liikkumisen edistämisen [mini-interventio](#), jonka mukaisesti hän ohjaa asiakkaan omatoimiseen tai ohjattuun liikuntatoimintaan ja/tai lähettää asiakkaan prosessinomaiseen liikuntaneuvontapalveluun.

OAB78 Prosessinomainen liikuntaneuvonta

- Asiakas osallistuu [prosessinomaiseen](#) liikuntaneuvontaan, joka on vaihtelevasti etenevä ja tavoitteellinen. Se sisältää useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattihenkilön ja asiakkaan kesken.



14.1.2025

42

Kuva 8. Liikuntaneuvonnan toimenpidekoodit 1/2025

6. Asiakastietojen käsittely

EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaisesti henkilölle on annettava tieto, jos hänen henkilötietojaan kirjataan johonkin henkilörekisteriin. Henkilötietoja ovat muun muassa nimi- ja osoitetiedot. Rekisteröidylle on myös kerrottava henkilötietojen käsittelyn tarkoituksesta, mihin tietoja säännönmukaisesti luovutetaan ja rekisteröidyn oikeuksista.

Liikuntaneuvonnan asiakkaista syntyy henkilörekisteri, kun asiakkaan tietoja kirjataan esimerkiksi lomakkeisiin ja kun liikuntaneuvoja säilyttää lomakkeet liikuntaneuvonnan prosessin ajan. Kunta vastaa palvelun järjestäjänä liikuntaneuvonnassa syntyvistä rekistereistä (esim. esitetietolomakkeiden säilytys) oman kuntansa tietosuojaohjeistuksen mukaisesti. Liikuntaneuvonnan järjestäjän tulee ottaa selvää kuntansa tietosuojaohjeistuksesta ja laatia tarvittaessa rekisteriseloste ja pyytää asiakkaalta lupa tietojen säilyttämiseen rekisteriselosteen mukaisesti.

Liikkuva aikuinen -ohjelman johdolla pilotoidaan syksyllä 2025 Hyviö-sovellusta ([Hyviö: Työkalu vaikutusten mittaamiseen](#)) liikuntaneuvonnan asiakastietojen kirjaamiseen ja arviointitiedon keruuseen. Lisäksi Varhassa edistetään liikuntaneuvojen oikeuksia potilastietojärjestelmän käyttöön.

Liikuntaneuvojan tulee myös sitoutua noudattamaan yleisiä tietoturvaohjeita ([Mitä tietosuoja on? | Tietosuojaavaltuutetun toimistoj](#)) ja yleisiä tietosuojan periaatteita kuten asiakas ja potilastietojen salassapito- ja vaitiolovelvollisuutta ([Vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus | Valvira](#)). Mikäli asiakas on lähetetty liikuntaneuvontaan terveydenhuollosta, liikuntaneuvojaa velvoittavat samat asiakastietojen salassapito- ja vaitiolovelvollisuudet kuin terveydenhuollon ammattilaistakin.

Asiakastietojen salassapito ja vaitiolovelvollisuus



- Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastiedot ovat pysyvästi **salassa pidettäviä**
- Palveluntarjoajan henkilöstö ja muut palveluntarjoajan toimeksiannosta tai sen lukuun toimivat ovat saamiensa asiakastietojen ja muiden asiakasta koskevien henkilökohtaisten tietojen osalta **vaitiolovelvollisia**
- Salassa pidettävää asiakastietoa ei saa antaa sivulliselle muutoin kuin suostumuksen tai lainsäädännön perusteella
- Terveydenhuollossa sivullisella tarkoitetaan muita kuin ko. palveluntarjoajan palveluksessa, lukuun tai sen toimeksiannosta terveydenhuollon potilaan terveyspalvelujen järjestämiseen tai toteuttamiseen taikka niihin liittyviin tehtäviin osallistuvia henkilöitä
- Esim. hyvinvointialueen ja sen lukuun toimivan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluntuottajan työntekijät, jotka osallistuvat asiakkaan palvelun toteuttamiseen, eivät ole sivullisia ja saavat käsitellä välttämättömiä asiakastietoja salassapitosäännösten estämättä

Kuva 5. Asiakastietojen salassapito ja vaitiolovelvollisuus

7. Liikuntaneuvonnan viestintä

Liikuntaneuvonnan viestinnän kohderyhmiä ovat johto ja päättäjät, terveydenhuollon ammattilaiset ja kaikki, joilla on roolia liikkumisen puheeksi ottamisessa, sidosryhmät, kuten järjestöt sekä tärkeimpänä liikuntaneuvonnan kohderyhmään kuuluvat kuntalaiset. Liikuntaneuvonnan viestinnän tueksi on tehty oma tukimateriaali, joka jaetaan/on jaettu kuntien käyttöön.

8. Liitteet

Liitteet

Liite 1 [Varsinais-Suomen esitieto- ja arviointilomake](#)

Lähteet

[Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun \(valtioneuvosto.fi\)](#), 2022

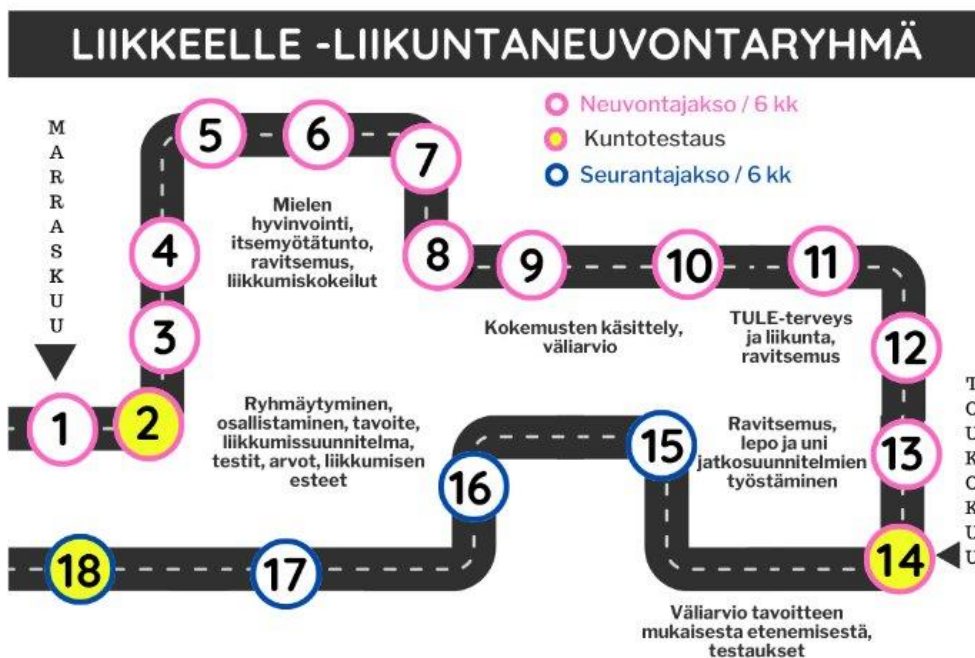
[Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli - Liikuntaneuvonta](#), 2023

[Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla \(OKM\)](#), 2022

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(liikkuvaakuinen.fi\)](#), 2021



Kuva 9, Auran kunnan liikuntaneuvonnan prosessikuvaus. Yhteyshenkilö Nelli Suominen.



Kuva 10, Turun kaupungin liikuntaneuvonnan prosessikuvaus. Yhteyshenkilö Mikaela Vuoristo.



Kuva 11. Raision kaupungin liikuntaneuvonnan prosessikuvaus. Yhteyshenkilö Erna Kasterinne.



Kuva 12. Salon kaupungin liikuntaneuvonnan palvelukuvaus. Yhteyshenkilö Virpi Lehto.

Kunnan liikuntaneuvonnan asiakkaan ohjaaminen Varhan palveluihin sekä omahoitopoluille (aikuisikäiset)

Ohjeen tarkoituksena on auttaa liikuntaneuvojaa ohjaamaan asiakastaan eteenpäin Varhan palveluihin niissä tapauksissa, joissa liikuntaneuvonnassa nousee tarve terveydenhuollon erityisosaamiseen asiakkaan terveyshaasteissa. Lisäksi ohjeessa on aihekohtaisia omahoitopolkuja sekä luotettavia tietolähteitä lisätiedon etsintään. Huom! Mikäli asiakas kuuluu työterveydenhuollon piiriin, ohjataan hänet ensisijaisesti ottamaan yhteyttä työterveyshuoltoon.

Asiakkaan jatko-ohjauksen tarve	Ohjautumisreitit Varhan palveluihin	Omahoitopolut ja muut tietolähteet
Uni ja palautuminen esim. unettomuus häiritsee merkittävästi elämää Unettomuus on unihäiriöistä yleisin. Unettomuus voi ilmetä nukahtamisvaikeuksina, vaikeutena pysyä unessa tai liian varhaisena heräilyinä. Unettomuus vaikuttaa koko elämään, joten siihen kannattaa hakea apua. Monet terveysongelmat sekä esimerkiksi stressaavat elämäntilanteet ja muutokset altistavat unettomuudelle.	Hoidontarpeen arvion kautta lähete lääkkeettömään unettomuuden hoitoon. Yhteystiedot: hoidontarpeen arvio Terveysasemapalvelut Varha	Omaolon univalmennus https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset/uni5 Mielenterveystalon unettomuuden omahoito-ohjelma https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma
Ravitsemus esim. syömishäiriöt, allergiat, erikoisruokavaliot, ideologiset ja uskonnolliset ruokavaliot Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joissa ihmisen suhde ruokaan, liikkumiseen tai kehonkuvaan vaikuttaa hänen terveyteensä haitallisesti.	Yhteystiedot: Konsultoi vastinpariasi elintapaohjaajaa. Hän antaa ravitsemusohjausta tai arvioi ravitsemusterapian tarpeen.	Painonhallintatalo (terveyskyla.fi) OmaVerkkopuntari – Verkkopuntari Diabetespolut https://diabetespolut.fi/diabetesriski/ Terveyttä edistävä ravitsemus-valmennus https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset/ravinto4

Sosiaaliset haasteet esim. yksinäisyys, syrytyneisyys, sosiaaliset pelot, turvaverkon puuttuminen	Arkeen Voimaa - ryhmätoimintamalli <u>Arkeen Voimaa Varha</u>	Järjestöjen ja seurakunnan toiminta. <u>Etusivu Mielenterveystalo.fi</u> <u>https://vasso.fi/arkeen-voimaa/</u>
Väkivallan uhka Lähisuhdeväkivalta on yleinen ongelma Suomessa, ja joka kolmas suomalainen on kokenut jossain vaiheessa elämänsä henkistä, fyysistä, seksuaalista tai taloudellista väkivaltaa. Väkivalta vaikuttaa kielteisesti monin eri tavoin terveyteemme ja hyvinvointiimme. Se voi esimerkiksi aiheuttaa erilaisia somaattisia oireita, kuten päänsärkyä, huimausta ja sydämentykytyksiä, sekä psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, keskittymishäiriöitä, pelkotiloja, voimakkaita mielialan vaihteluita sekä muutoksia ruokatottumuksissa ja unessa. Yhteistä kaikille väkivaltaa kokeville ja tekijöille on se, että kynnys avun hakemiseen on usein korkea. Usein häpeä tai pelko estää hakemasta apua. Rohkeus auttaa asiakasta ottamaan apua vastaan on ensiarvoisen tärkeää.	Apua lähisuhteessa esiintyvään väkivaltaan tai uhkaan on saatavilla useasta eri tahosta. Yhteystiedot: <u>varha.fi/apua-lahisuhdevakivaltaan</u>	<u>varha.fi/apua-lahisuhdevakivaltaan</u>

TULE-ongelmat Akuutit tule-oireet, jotka vaativat hoitoa tai krooniset vaivat, joihin tarvitaan omahoito-ohjeet.	Tule-oireissa asiakkaat ohjautuvat fysioterapiaan hoidon tarpeen arvioinnin kautta tai terveydenhuollon ammattilaisen läheteellä. Akuuteissa (alle 3 kk) tule-oireissa ohjaututaan ensisijaisesti fysioterapeutin suoravastaanotolle hoidon tarpeen arvioinnin kautta. Rajauksena ovat suurienergiset tapaturmat ja vammat, joiden kohdalla otetaan yhteyttä suoraan hoidon tarpeen arviointiin tai päivystykseen. Hoito-ohjeita saa myös Omaolo-oirekyselyn kautta. Yhteystiedot: hoidontarpeen arvio Terveysasemapalvelut Varha	Turun TULE tietokeskus – Tuki- ja liikuntaelimestöön liittyvää ohjausta ja neuvontaa
---	--	---

Arkeen Voimaa -ryhmätoiminta soveltuu useimmille asiakaskohderyhmille. Arkeen Voimaa on näyttöön perustuva itsehoidon ryhmätoimintamalli. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa osallistujien itsehoitotaitoja ja sitä kautta kohentaa heidän arkipärväämistään ja elämänlaatuaan.

Elämäntilanteesta tai mahdollisesta diagnoosista riippumatta useimmat meistä kokevat ajoittain erilaisia oireita; univaikeudet, kipu, stressi, hankalat tunteet, mielialan lasku, hengenahdistus, uupumus, fyysiset rajoitteet ja aloitekyvyttömyys. Näillä oireilla on taipumus tehdä arkeen kielteisten vaikutusten kehä, joka vaikuttaa hyvinvointiin.

Arkeen Voimaa-toimintamalli tarjoaa itsehoidon työkaluja tämän oireiden kehän katkaisemiseksi. Kuuden ryhmätapaamisen aikana harjoitellaan itsehoidon työkaluja käytännössä sekä käsitellään erilaisia arjen haasteita ja niiden kanssa pärjäämistä. Ryhmän tuki kannustaa tekemään myönteisiä muutoksia pienin askelin.

Ryhmään voi ilmoittautua itse tai ammattilaisen ohjaamana. Kaikkiin ilmoittautuneisiin ollaan yhteydessä puhelimitse. Lähetettä ei tarvita.

Lisätiedot: [Arkeen Voimaa | Varha](#), <https://vasso.fi/arkeen-voimaa/>