

Varsinais-Suomen liikuntaneuvonnan viestinnän tukimateriaali kunnille - Työikäiset

Työryhmä:

Satu Revonsuo/Varsinais-Suomen
kestävän kasvun hanke

Erna Kasterinne/Raisio kaupunki

Saima Kokkonen/Raisio kaupunki

Johanna Lapinniemi/Salon kaupunki

Virpi Lehto/Salon kaupunki

Mikaela Vuoristo/Turun kaupunki

Sari-Anna Pekuri/Turun kaupunki

Nelli Suominen/Auran kunta



Liikuntaneuvonta tarvitsee suunnitelmallista viestintää

- Liikuntaneuvontaa on toteutettu Suomessa muutamien vuosikymmenten ajan ja sen viestintään on alettu kiinnittää huomiota laajasti vasta viimeisten vuosien aikana Liikkuva aikuinen –ohjelman johdolla. Kuntalaiset ja laajalti myös liikuntaneuvonnan verkostoon kuuluvat toimijat tuntevat palvelun edelleen huonosti.
- Varsinais-Suomessa on kehitetty aikuisten liikuntaneuvontaa Kestävän kasvun Varsinais-Suomi ja Voimaa vanhuuteen -hankkeissa vuosina 2023–2025 yhdessä Varhan ja alueen kuntien kanssa. Kehittämisessä on luotu yhteisiä toimintamalleja yhdyspinnalle sekä muodostettu yhteistä käsitystä liikuntaneuvonnan toteutumisesta verkostomaisena yhteistyönä. Viestinnän kehittämisen tarve eri kohderyhmissä on tunnistettu.
- Tämän materiaalin tarkoituksena on tukea kuntien tekemää liikuntaneuvonnan viestintää sekä viestinnän yhteiskehittämistä kuntien välillä alueellisesti yhteneväisen viestin ja viestinnän ilmeen löytymiseksi. Alueen yhteneväinen viestintä liikuntaneuvonnassa auttaisi asiakkaita ja ammattilaisia tunnistamaan palvelun entistä paremmin, ja yhteneväinen viestinnän sisältö vahvistaisi viestinnän vaikutusta.
- Työryhmämme puolesta toivon, että materiaali auttaa teitä, alueemme ammattilaiset, kehittämään liikuntaneuvonnan viestintää suuntaan, jossa liikuntaneuvonta yhä useammin tunnistetaan yhtenä keskeisenä palveluna liikkumisen ja terveyden edistämisessä!

Kenelle viestintää kohdennetaan?

- Varhan ja kuntien poliittinen ja virkamiesjohto
- Terveystenhuollon ammattilaiset (Varha, yksityiset toimijat)
- Muut kuin terveydenhuollon toimijat, joilla on rooli liikkumisen puheeksi ottamisessa (esimerkiksi kunnan TE-palvelut)
- Sidosryhmät (esim. järjestöt ja seurakunnat)
- Kuntalaiset, liikuntaneuvonnan kohderyhmä

Tarve viestinnän kehittämiseksi	Tavoite	Toimenpide
1. Liikuntaneuvonnan resursoinnin turvaaminen ja palvelun vakiinnuttaminen.	Varhan ja kuntien johto tunnistaa liikuntaneuvonnan kustannustehokkaana tapana ennaltaehkäistä terveydenhuollon sekä kuntien kuluja, parantaa kuntalaisten terveyttä, työ- ja toimintakykyä ja elämänlaatua sekä tukea (kuntien) hyvinvointistrategioita.	Virkamies- ja poliittiselle johdolle suunnattu hissipuhe ja viestinnän kärjet kuvattu.
2. Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on osa laajempaa verkostoa, jossa eri toimijat tunnistavat roolinsa.	Yhteistyöverkostoa kannattaa rakentaa, jotta muut toimijat tuntevat liikuntaneuvontapalvelun ja osaavat ohjata asiakkaita sen pariin. Liikuntaneuvonnan kohderyhmän kanssa työskentelevät tahot tunnistavat kohderyhmän ja oman roolinsa liikkumisen edistämisessä (mm. liikkumisen puheeksiotto) ja he osaavat ohjata asiakkaita kunnan liikuntaneuvonta palveluun.	Kuvaus liikuntaneuvonnan kokonaisuudesta ja kunnan liikuntaneuvontapalvelusta osana kokonaisuutta (verkostokuvaus).
3. Kuntalaiset tunteva palvelun huonosti.	Kuntalaisten tietoisuus ja kiinnostus liikuntaneuvonnasta lisääntyvät.	Asiakkaille suunnatun viestinnän tukimateriaali .
4. Viestintä on pirstaleista. Liikuntaneuvonnan tunnettavuutta edistäisi alueen yhtenäinen viestintä.	Liikuntaneuvonta tunnistetaan yhtenäisestä viestinnästä alueella.	Kuntien liikuntaneuvontapalvelun yhtenäinen nimike, slogan tai visuaalinen ilme . Kohderyhmien ydinviestit on määritelty. Alueen yhteinen esite . Elintapaohjauksen video .

Tavoite 1

**Johto ja päättäjät tunnistavat
liikuntaneuvonnan
vaikuttavana ja
kustannustehokkaana
palveluna.**



Toimenpide 1. Johdolle ja päättäjille suunnattu hissipuhe

”Tiesitkö, että kaksi kolmasosaa varsinaissuomalaisista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta, mikä kuormittaa merkittävästi sekä terveydenhuoltoa että kuntien budjettia? Liikkumattomuus lisää riskiä sairastua elintapasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin, mikä näkyy kasvavina terveydenhuoltokustannuksina ja heikentyvänä elämänlaatuna.

Liikuntaneuvontapalvelu on maksuton, helposti saatavilla oleva ratkaisu, joka auttaa kuntalaisia löytämään liikunnan luontevaksi osaksi arkeaan. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikuntaneuvonta on kustannustehokas tapa ennaltaehkäistä terveydenhuollon kuluja, parantaa kuntalaisten/alueen asukkaiden elämänlaatua ja tukea kuntien hyvinvointistrategioita. Se tarjoaa konkreettisen ratkaisun asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseen ja strategiseen kehitykseen kohti terveempää ja kestävämpää tulevaisuutta.

Voisiko liikuntaneuvonta olla osa teidän strategiaanne?/Olisiko sinulla aikaa keskustella lisää aiheesta?”

Minna Talaja ja liikuntaneuvonnan ydintiimi, 2025



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Toimenpide 1. hissipuheen ydinkohdat

- **Kaksi kolmasosaa varsinaissuomalaisista aikuisista liikkuu liian vähän** terveytensä kannalta (Terve Suomi –tutkimus 2022)?
- **Liikkumattomuus vähentää asukkaiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.** Liikkumattomuuslisää merkittävästi riskiä sairastua elintapatautiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi se lisää riskiä mielenterveyden haasteisiin ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin. (lähde)
- **Riittävä liikkuminen parantaa työn tuottavuutta.** Terveyden kannalta riittävä liikunta parantaa työn tuottavuutta vähentämällä sairauspoissaoloja ja parantamalla työn tuottavuutta. (Hafner ym. 2020 Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050))
- **Liikkumattomuus on taloudellinen haaste.** Varsinais-Suomessa 64 M euron suorat eli terveydenhuollon kustannukset ja 60 M euron kunnille kohdistuvat epäsuorat kustannukset (työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena syntyvät kustannukset). Liikkumattomuuden kustannuslaskuri, saatavissa myös kuntakohtaiset tiedot.)

Liikuntaneuvonta on keskeinen osa liikkumattomuuden ongelman ratkaisua

Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on asiakkaalle maksuton, helposti saatavilla oleva ratkaisu, joka auttaa kuntalaisia/asiakkaita löytämään liikkumisen luontevaksi osaksi arkeaan. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikuntaneuvonta on kustannustehokas tapa ennaltaehkäistä terveydenhuollon sekä kuntien kuluja, parantaa kuntalaisten terveyttä, työ- ja toimintakykyä ja elämänlaatua sekä tukea (kuntien) hyvinvointistrategioita. Se tarjoaa konkreettisen ratkaisun asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseen ja strategiseen kehitykseen kohti terveempää ja kestävämpää tulevaisuutta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



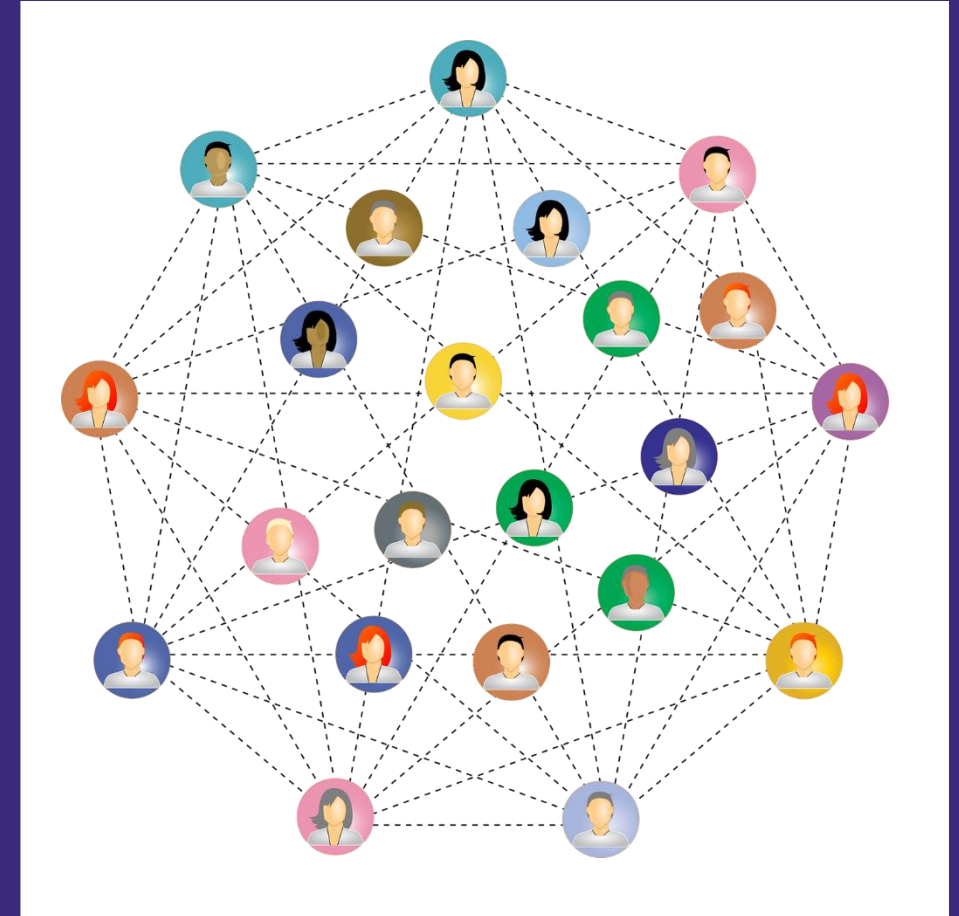
Täältä löydät tietoa viestinnän ja esitysten tueksi

- ➔ **Liikuntaneuvonnan tietokanta – Liikuntaneuvonta:** Liikkuva aikuinen – ohjelman ylläpitämä tietokanta liikuntaneuvonnan toteutumisesta Suomessa. Pohjautuu kerran vuodessa kunnilta kerättäviin vastauksiin.
- ➔ **Tilastohaku - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki:** Valtakunnallista tilastotietoa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista (THL)
- ➔ **Rajattomasti liikuntatietoa:** Lounais-Suomen liikunnan ja urheilun ylläpitämä tietokanta Lounais-Suomen liikkumisen indikaattoreista.



Tavoite 2

Kunnan liikuntaneuvonta- palvelu on osa laajempaa verkostoa, jossa eri toimijat tunnistavat roolinsa.



Liikuntaneuvonnan käsite

- Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan kaikkea liikuntaan liittyvää neuvontaa ja ohjausta, joka tapahtuu ammattilaisen ja asiakkaan välillä (esimerkiksi terveydenhuollon tai liikunnan ammattilainen)
- Liikuntaneuvontaan kuuluu seuraavia asioita:
 - Liikuntaneuvonnan asiakaskohderyhmän tunnistaminen
 - Liikkumisen puheeksi ottaminen
 - [Liikkumisen edistämisen mini-interventio](#) tai muu keskustelu liikkumisesta osana terveyden edistämistä
 - Ohjaaminen kunnan liikuntaneuvontaan tai muihin kohderyhmälle sopiviin liikuntapalveluihin
 - (Tavoitteen määrittely, suunnitelman laatiminen, seuranta, omaseuranta, palaute)
- Kunnan liikuntaneuvonta palveluun kuuluu
 - Lähtötilanteen kartoitus
 - Tiedonvaihto
 - Tavoitteen asettaminen
 - Toimintasuunnitelma
 - Seuranta ja palaute
 - Jatkosuunnitelma ja mahdollinen ohjaus jatsoon
 - Liikkumista asiakkaan kanssa



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Liikuntaneuvonta verkostomaisena yhteistyönä (työikäiset)



Liikuntaneuvonta: ammattilaisen apua liikkumisen lisäämiseen

Käytä tätä:
tukimateriaali

01

Tunnista asiakas



02

Ota liikkuminen puheeksi
ja ohjaa asiakas tarvittaessa eteenpäin



08

Jatkuva seuranta ja palaute

Muutoksen kokeilua seurataan
ja annetaan palautetta
säännöllisesti

07

Liikkumista

Omatoimista ja yhteistä
liikkumista ja muutoksen
kokeilua

06

Suunnitelma

Autetaan asiakas laatimaan
suunnitelma kokeilulle



Asiakkaan
kohtaaminen

Tilannearvio

03

Arvioidaan tilanne, alussa ja
lopussa sekä säännöllisesti

Keskustelu/tiedonvahto

04

Keskustellaan muutoksen
merkityksestä sekä
liikkumisesta ja muista
elintavoista

Kokeiluista
päättäminen/tavoite

05

Asiakas muotoilee,
minkälaisen kokeilu tai
tavoitteen hän haluaa
toteuttaa



[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset on julkaistu – Liikuntaneuvonta](#)



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

varha

Systeemikartan laatiminen liikuntaneuvonnasta viestinnän tueksi ja verkoston hahmottamiseksi

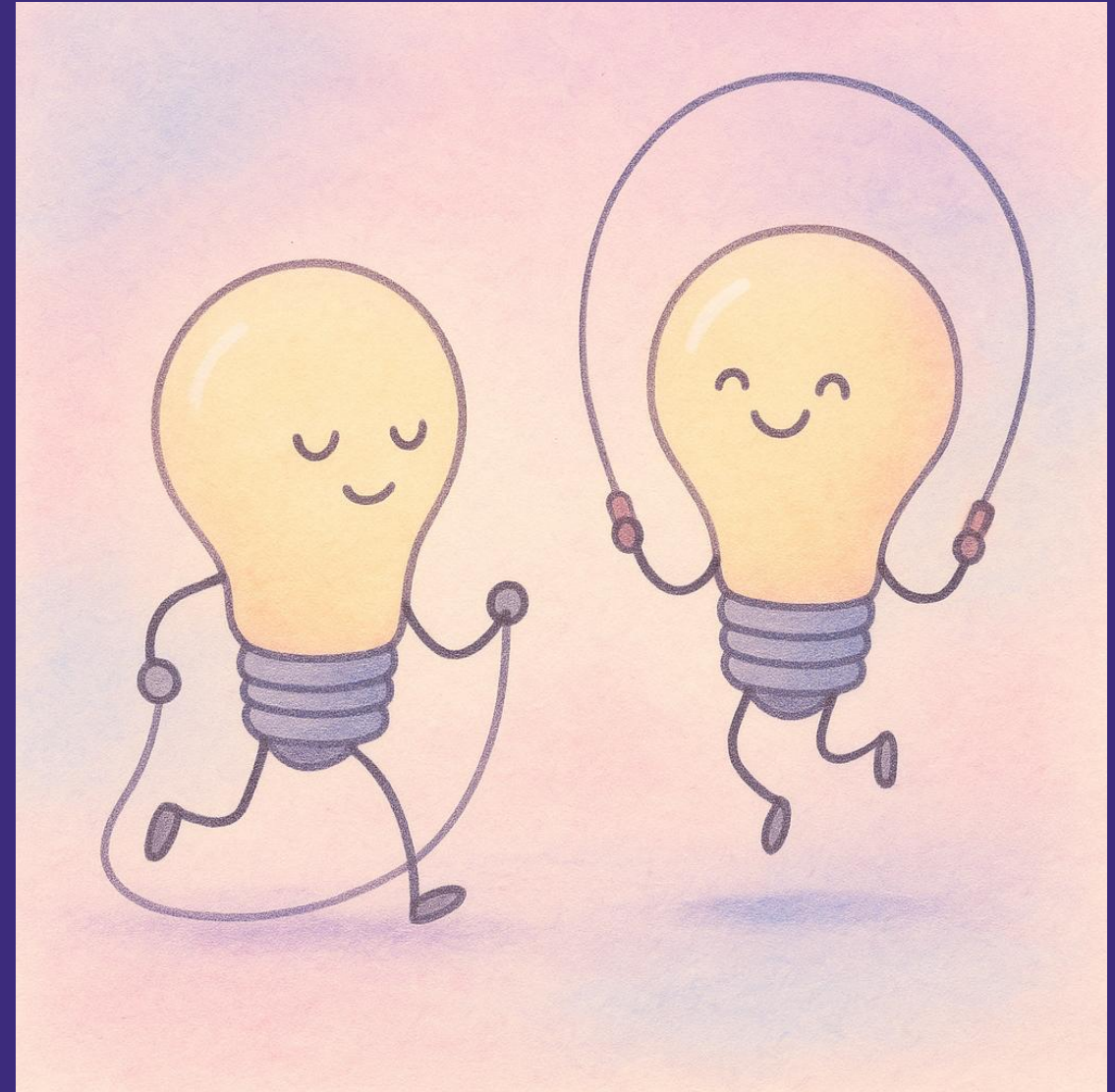
- Systeemikartta on visuaalinen kuvaus siitä, miten palvelu tai järjestelmä toimii. Systeemikartan voit rakentaa joko olemassa olevasta tai suunnitteluvaiheessa olevasta toimijaverkosta tai ilmiöstä.
- Systeemikartan avulla on mahdollista määritellä liikuntaneuvonnan nykyinen ja toivottava verkosto
- Systeemikartta voi auttaa myös viestinnän suunnittelussa

➔ [Systeemikartta visualisoi yhteistyötä ja tekee mahdollisuuksia näkyväksi - UKK-instituutti](#)



Tavoite 3

Kuntalaisten tietoisuus ja kiinnostus liikunta- neuvontaa kohtaan lisääntyvät.



Liikkumisen viestinnästä tutkittua

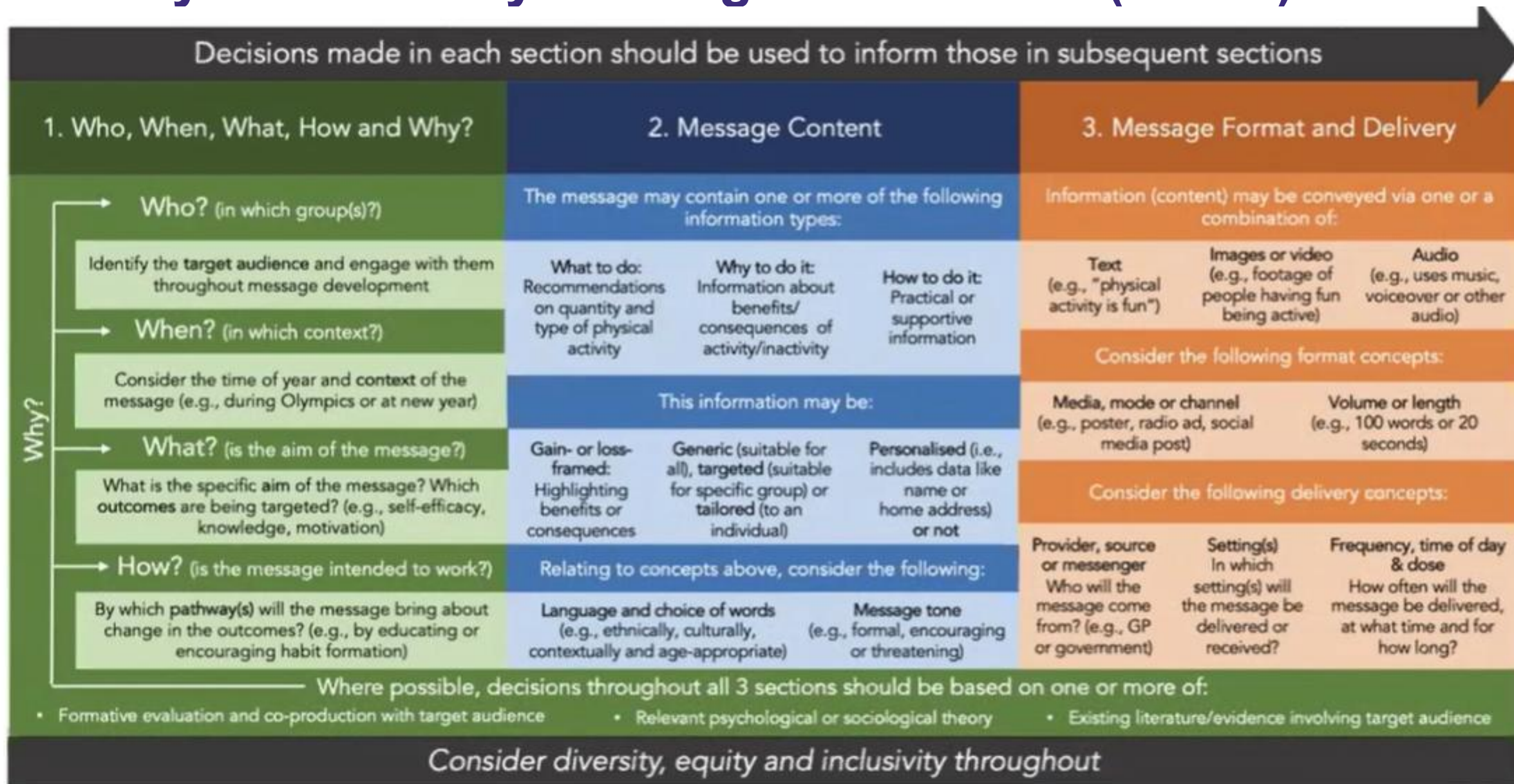
- Dr Chloë Williamson: One size does not fit all: Developing effective targeted physical activity messages for different groups:
<https://www.tuni.fi/fi/tutkimus/motivoiva#switcher-trigger-liikuntaviestinta>
- Video katsottavissa 31.12.2025
- Pääviestejä:
 - liikuntasuosituksukset eivät toimi hyvin väestöviestinnän pohjana
 - yksi viesti ei sovi kaikille, vaan viestinnän eri kohderyhmät pitää tunnistaa ja suunnata viestintä heille
 - liikkumisen lyhyen tähtäimen hyödyt esim. mielenhyvinvointi ja sosiaaliset suhteet, saattavat puhutella paremmin kuin pitkän aikavälin hyödyt
 - viestintää olisi hyvä suunnitella yhdessä kohderyhmän kanssa
 - suostuttelu, motivaatio ja empaattinen lähestyminen ovat uhkailua parempia



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



The Physical Activity Message Framework (PAMF)



Liikkujatyypit

Liikutko mieluummin yksin vai ryhmässä, ohjatusti vai omaehtoisesti? Nautitko kilpailemisesta, itsesi uuvuttamisesta vai rauhallisesta liikkeestä? Erilaiset liikkujatyypit tykkäävät ja motivoituvat erilaisesta liikkumisesta.

Jaana Karin väitöskirja esittelee seitsemän erilaista liikkujatyyppiä. Näistä yleisimmät ovat elämysliikkuja, uurastaja, kilpailija ja liikunnan kolhima.

[Liikkujatyyppi testi - Liikkujatyyppi](#)

Vähän liikkuvissa on kaikkia liikkujatyyppiejä, mutta liikunnan kolhima on erityisen paljon edustettuna vähän liikkuvassa kohderyhmässä. Tästä syystä viestintää voi suunnitella esimerkiksi tästä näkökulmasta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Liikunnan kolhima

- Liikun vähän. Liikunta on minulle asia, joka on aiheuttanut epäonnistumisen ja huonommuuden kokemuksia. Ne ovat saaneet kehoni tuntumaan puutteelliselta.
- Pidän joistakin liikuntamuodoista. Haluaisin innostua liikunnasta ja liikkua aiempaa enemmän. Minun pitää ylittää "kipupisteeni", jotta rohkaistun lähtemään liikkeelle.
- Liikkumiseni voi lisääntyä ja voin kehittyä jopa intohimoiseksi liikkujaksi, jos saan hyvää ohjausta, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia.
- Liikuntaan motivoitumistani helpotta se, että aloitan lajista, joka ei vaadi erityistaitoja tai kuntoa. Kun huomaan oppivani ja kehittyväni, innostun lisää liikkumisesta.



Liikunnan kolhima

Olen kokenut epäonnistumisen tunteita liikunnassa. Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Viestinnän kanavat

- Verkkosivut
- Sosiaalinen media
- Asiakasesitteet
- Videoklipit
- PTV – tiedot nousevat esimerkiksi palvelutarjottimelle (Varhassa hyvinvointiopastaja)

Miten tehdä liikuntaneuvonnasta näkyvää ja houkuttelevaa?

Viestinnän ja markkinoinnin info

Liikkuva aikuinen -ohjelma, 2023

1. Huolehdi, että liikuntaneuvonta näkyy verkkosivuilla

Tänä päivänä niin asiakkaat kuin palveluketjussa mukana olevat ammattilaiset ovat tottuneet etsimään tietoa verkosta. Liikuntaneuvonta.fi-sivustolta voi etsiä tietoa oman kuntansa liikuntaneuvonnasta, minkä vuoksi jokaisen liikuntaneuvontaa tarjoavan kunnan tulisi huolehtia, että heidän palvelustaan löytyy ajantasaista tietoa verkosta. Verkkosivujen tulisi luoda ammattilaisille sekä asiakkaille selkeä kuva laadukkaasta palvelusta.

2. Tarkista, että termistö on yhtenäinen

Tavoitteena on, että liikuntaneuvonnasta (tai elintapaohjauksesta) käytetään samaa termiä alueesi eri toimijoiden kesken. Yhtenäinen viestintä ja termistö auttavat asiakasta löytämään tietoa palvelusta.

3. Kerro asiakkaalle selkeästi, mitä liikuntaneuvonnassa tapahtuu ja kenelle palvelu on tarkoitettu

Liikuntaneuvonta on asiakaslähtöinen, tavoitteellinen ja vaiheittain etenevä palvelu, johon asiakkaan toivotaan sitoutuvan. Päätöksen tueksi hänelle tulee tarjota riittävästi tietoa siitä, mistä liikuntaneuvonnassa on kyse, kenelle sitä tarjotaan ja kuinka kauan prosessi kestää.

Kerro ainakin nämä asiat:

- Kuka palvelun tarjoaa?
- Kenelle? Tarkoitettu vähän tai ei ollenkaan liikkuville. Kuvaile ja rajaa kohderyhmä tarkemmin.
- Mitä? Liikuntaneuvonta on prosessinomainen palvelu, määrittele sen tyypillinen kesto ja sisältö. Kuvaile tarkemmin tarjoamaanne palvelua ja mitä käytännön toimia siihen kuuluu.
- Miksi? Liikuntaneuvonnan tavoitteena on...
- Missä palvelu on saatavilla?
- Miten sinne ohjaututaan?
- Hintaa? Palvelu on maksuton.

4. Puhuttele asiakasta ja luo tarve liikuntaneuvonnalle

Liikuntaneuvonnasta viestimisen tulisi luoda palvelusta kiinnostava mielikuva. Kerro, miksi palvelu on hyödyllinen tai mitä sillä voidaan saavuttaa. Puhutteleva ja selkeä viestintä on tärkeää sekä asiakkaiden että ammattilaisten näkökulmasta.

Voit linkittää verkkosivuillesi [Hvötyvisinkö minä liikuntaneuvonnasta? -verkkotestin](#)



Koko materiaali:
[Liikkuva aikuinen –ohjelman ohje liikuntaneuvonnan viestintään](#)



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Esimerkkejä asiakkaan puhuttelusta:

- Jos haluat saada tukea ja seuranta liikunnan aloittamiseen sekä apua liikunnan ilon löytämiseen, ota rohkeasti yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin.
- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, jos kaipaat lisää liikettä arkeesi tai tiedät, että elintavoissasi olisi korjaamisen varaa.
- Mikäli olet kadottanut liikunnan kipinän, ravintoasiat kaipaavat päivittämistä, tarvitset apua kuntoutumisessa tai kannustusta elintapamuutoksessa, voit varata ajan liikuntaneuvontaan.

5. Tee yhteydenotto helpoksi asiakkaalle

Liikuntaneuvonnan yhteydistiedot ja yhteydenottotavat tulee ilmaista selkeästi ja näkyvästi. Varmista, ettei asiakkaalle jää arvailun varaan, miten saada yhteys oikeaan henkilöön.

6. Markkinoi palvelua siellä, missä kohderyhmän parhaiten tavoittaa

Ajantasaisia ja informatiivisia verkkosivuja on helppo mainostaa erilaisissa sosiaalisen median kanavissa. Myös visuaalisesti houkutteleva painettu esite on perinteinen ja toimiva tapa tavoittaa asiakkaita. Sopivia paikkoja esitteelle voi löytyä esimerkiksi terveysasemilta, apteekkeista ja työpaikkojen infoseiniltä.

Ota mallia esimerkiksi näistä:

- Liikuntaneuvonnan omat [verkkosivut](#)
- Liikuntaneuvonnan oma [esite](#)
- Kurikan kaupungin [esite](#)

Tämän lisäksi useilla kunnilla on hyviä esimerkkejä.

7. Hyödynnä visuaalisuutta

Kuvat, videot ja esitteet tuovat verkkosivuille ilmettä ja luovat mielikuvaa palvelusta. Kuvien ja videoiden kohdalla on hyvä huomioida muun muassa se, minkälaista kohderyhmää tavoitellaan tai minkälaista mielikuvaa palvelusta halutaan välittää.

Valmiita materiaaleja käytettäväksi

- Liikuntaneuvonnan [esite](#)
- Humoristisia videoita liikuntaneuvonnasta:
[Liikuntaneuvonnan avulla löydät itsestäsi liikkuvan aikuisen](#)
[Ai niin kuin ilmaista liikuntaneuvontaa?](#)
["Kari" tunnustaa: hyvältähän se liikuntaneuvonta on tuntunut](#)

- Liikkuva aikuinen -ohjelman kuvat

LIKKUVA AIKUINEN



Liikkuva aikuinen -ohjelman kuvia saa käyttää ei-kaupallisiin tarkoituksiin liikuntaneuvonnan viestinnässä ja markkinoinnissa. Mikäli teillä on tarvetta kuville, ota yhteyttä Liikkuva aikuinen -ohjelman viestintään anna.suutari@jamk.fi.

Muita tukimateriaaleja ammattilaiselle

- Liikuntaneuvonnan Etukeno-verkkotapahtumien tallenteet:
[Siitä puhe mistä puute – liikkumisen puheeksiotto asiakaskohtaamisissa](#)
[Liikuntaneuvonta on uusi musta -verkkotapahtuma](#)
[Liikuntaneuvonta sotemyllerryksessä](#)
- [Liikuntaneuvonnan prosessi auttaa onnistumaan](#) -video
- [Liikuntaneuvonnan vastuunjako](#) -video
- [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)

Huom. Mikäli tarvitset käyttöösi alkuperäisen videotiedoston, ota yhteyttä Liikkuva aikuinen -ohjelman viestintään anna.suutari@jamk.fi.

Koonnut Ella Plosila, korkeakouluharjoittelija

Lisätietoja:

Sari Kivimäki
0400 247444
sari.kivimaki@jamk.fi

Katariina Tuunanen
040 635 1026
katariina.tuunanen@jamk.fi

Aktiivista viestintäsyksyä ja ollaan yhteydessä matalan kynnyksen otteella!



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Liikkuva aikuinen –ohjelman esite liikuntaneuvonnasta



[Liikuntaneuvonnan asiakasesite](#)



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**LIIKUNTANEUVONNASTA
AKTIIVISUUTTA ARKEEN**

**LIIKUNTA-
NEUVONTA**



**Liikuntaneuvonta on kunnan ja
hyvinvointialueen tarjoama maksuton
palvelu, jossa saat tukea liikunnallisen
elämäntavan löytämiseksi.**

Neuvonta kestää yleisimmin 6–12 kuukautta. Sinä aikana etsitte yhdessä liikuntaneuvojan kanssa liikkumisen merkitystä juuri sinun elämässäsi. Liikuntaneuvoja kulkee rinnallasi tukien, keskustellen ja yhdessä ratkaisuja etsien. Kokeillette erilaisia liikkumismuotoja ja käytte läpi ravitsemusta, uniasioita tai muita hyvinvointiisi vaikuttavia tekijöitä.

Liikuntaneuvonnassa sinä asetat tavoitteet itsellesi.

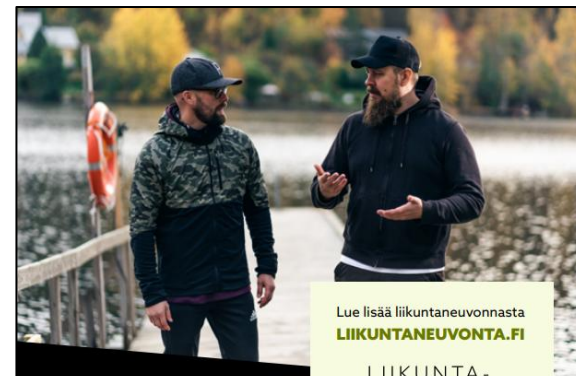
KENELLE?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, jos kaipaat lisää liikettä arkeesi tai tiedät, että elintavoissasi olisi korjaamisen varaa.

MISSÄ?

Liikuntaneuvontaa on tarjolla useimmissa kunnissa. Liikuntaneuvontaan voit päästä esimerkiksi terveydenhuollon kautta tai voit varata itse ajan.

Kuntasi liikuntaneuvonnan yhteystiedot löydät täältä:



Lue lisää liikuntaneuvonnasta
LIIKUNTANEUVONTA.FI

**LIKKUVA
AIKUINEN**

**LIIKUNTA-
NEUVONTA**

Liikkuva aikuinen -ohjelma on olemassa, jotta ne 74 prosenttia työikäisistä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta tarpeeksi, liikkuisivat omaksi ilokseen ja hyvinvointikseen. Liikkuva aikuinen tekee töitä sen eteen, että jokaisessa kunnassa on tarjolla liikuntaneuvontaa, ja jokaisella on mahdollisuus saada tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

LIKKUVAAIKUINEN.FI

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

SOSIAALI- JA
TERVEYSPOLITIIKKA

Likes
by jamk



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Kokemusasiantuntijan arvio neljästä liikuntaneuvonnan esitteestä

Arvioinnin tehnyt kokemusasiantuntija:

Mies, yli 50 vuotias.

Liikuntaneuvonnan kohderyhmää, tyyppin 2 diabetes, mielen hyvinvointi.

Nuorena aktiiviurheilija. Vuosien varrella liikunta jäänyt jalkoihin urakiireiden takia ajoittain.

Kysymykset:

Selviääkö esitteestä, mistä on kysymys, kenelle palvelu on tarkoitettu, miten palvelun pariin pääsee?

Millaisen tunteen esite herättää? Mikä tämä tunteen syntymiseen ehkä vaikuttaa?

Millaista asiakaskohderyhmää arvioisit esitteen ensisijaisesti puhuttelevan?

Millaisia kehittämissuhteita sinulle tulee mieleen esitteestä ehkä erityisesti miesasiakkaan näkökulmasta? (Liikuntaneuvonnan asiakkaista suurin osa on naisia ja miehiä on vaikeampaa tavoittaa palvelun pariin).

Mikä esitteistä puhutteli sinua itseäsi eniten?



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Yleiset huomiot

- Liikuntaneuvonta nimike ei ole asiakaslähtöinen. Mitä liikunnalla tarkoitetaan? Neuvonta-sana passivoi asiakasta.
- Esiteissä puhutaan hyvinvoinnista laajemminkin. Tästä aiheutuu ristiriitaa palvelun sisällöstä: liikunta vai hyvinvointi laajemmin?
- Kuvat ovat vahva viesti ja niihin samaistuttavuus on tärkeää. Luontoaiheisten kuvien käyttö viestinnässä?
- Tärkeää kuvata konkreettisesti, mitä palvelussa tehdään. Esim. miten liikutaan? Paimion esitteessä erityisen hyvää on esitteessä kuvattu polku, jossa kuvataan ohjauksen osa-alueet ”hyvinvoinnin polku”.
- Paimion esitteen muoto on hyvä ja esitteeseen mahtuu paljon tietoa.
- Hyvä tuoda esille, onko yksilö vai ryhmäohjausta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Turun työikäisten esite



Me tuemme, sinä päätät

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, jos kaipaat lisää liikettä arkeesi tai tiedät, että elintavoissasi olisi korjaamisen varaa. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta auttaa sinua löytämään uusia tapoja liikkua ja liikunnan ilon.

Liikuntaneuvonnasta saat vinkkejä hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Lisäksi pääset tutustumaan eri liikunnamuotoihin ja liikuntapaikkoihin yhdessä tutun ryhmän kanssa.

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta on maksuton palvelu!

Hyppää mukaan, jos olet:

- 20–64-vuotias ja liikut terveytesi kannalta riittävästi, sinulla on ylipaino tai diabeteksen riskitekijät koholla tai sairastat tyypin 2 diabetesta
- 65–70-vuotias ja tunnet, että liikut terveytesi ja hyvinvointisi kannalta liian vähän sekä tarvitset tukea ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen ja lisäämiseen.



TURKU
Liikunta

facebook.com/turkuliikkeelle
instagram.com/turkuliikkeelle

Pieniä muutoksia pitkällä aikavälillä

Alun puolen vuoden tiiviillä neuvontajaksolla on yhteensä 14 lähtötapamista. Seuraavalla puolen vuoden seurantaajaksolla tapaamisia on neljä.

Ryhmämuotoisesta liikuntaneuvonnasta saat:

- Ammattilaisen ohjauksen ja säännöllisen tuen
- Ravitsemus-, palautumis- ja unineuvonnan
- Terveystestit
- Laji- ja liikuntapaikkakokeilut
- Ryhmän tuen

Hae rohkeasti mukaan

Tarkemmat tapaamisajankohdat ilmoitetaan ryhmään valituille.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan palvelusta vastaa Turun kaupungin liikuntapalvelut yhdessä laajan kumppanuusverkoston kanssa. Liikuntaneuvontaa on kehitetty Yhteisöllinen Turku – kärkihankkeessa.

Lisätiedot:

p. 040 539 8578
mikaela.vuoristo@turku.fi
turku.fi/liikuntaneuvonta

Pidätämme oikeuden muutoksiin.



TURKU AMK

- Selviää, mistä on kyse, kenelle tarkoitettu ja miten palvelun pariin pääsee
- Hyvä tunne, mutta herättää kysymyksen miksi "vain" liikuntaneuvonta otsikkona kun puhutaan myös elintavoista ohjelman aikana? Selkeä esite.
- Vanhempaa kohderyhmää, kuvassa vanhempia ihmisiä, ei selviä onko esim. 20v ja hieman vanhemmille omaa ryhmää
- Kertoa enemmän mitä liikuntamuotoja ryhmässä esitellään. Onko miehille oma ryhmä?
- <https://www.turku.fi/liikunta/liikuntaa-aikuisille/ryhmamuuotoinen-liikuntaneuvonta>, selkeä, paljon tietoa, jopa video ryhmäliikuntaneuvonnasta!



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Paimion työikäisten esite

- ✓ **Lähtötilanne Varhan elintapaohjaus/liikuntaneuvoja:**
 - mittaukset
 - Tavoitteet

- ✓ **Liikuntaneuvonta:**
 - pienin askelin kohti pysyviä elämäntapoja

- ✓ **Kunnan matalankynnyksen liikuntapalvelut:**
 - Liikettä
 - Kannustusta
 - Vertaistukea

- ✓ **Yhdistysten ja järjestöjen harraste- ja liikuntatoiminta**

- ✓ **Omatoinen liikunta**

www.paimio.fi/liikuntaneuvonta
www.sauvo.fi/liikuntaneuvonta

Liikkuva Peimari
Liikuntaneuvonta on kuntalaisille maksuton palvelu, jonka tavoitteena on ohjata ja motivoida asiakasta kohti aktiivisempaa arkea.

Liikuntaneuvonta suunnitellaan aina yksilöllisesti asiakkaan tarpeet huomioiden. Liikuntaneuvonnan kesto vaihtelee, mutta on aina pidempi prosessi, joka tukee liikunnallisen ja terveyttä edistävän elämäntavan kehittymistä.

Tapaamiset voidaan järjestää myös etäyhteyksin, joustavasti asiakkaan aikatauluihin sopien.



Liikuntaneuvoja

Yhteystiedot

Laura Westerholm
Liikunnanohjaaja AMK,
sairaanhoitaja AMK

Sähköposti: Liikuntaneuvoja@paimio.fi
Puh. 02 4745 273

Puhelinaika tiistaisin 10–11.



Liikuntaneuvontaa Paimiossa ja Sauvossa

PAIMIO



Tehdään yhdessä liikkumisesta uusi normaali!



- Kuntalaisille tarkoitettu, mutta ei tarkemmin kerrottu kenelle?
- Liikuntaneuvonta mainittu, matkalla eväät (elintapaneuvonta) mukaan. Polku mielestäni hieno idea takasivulla, idea välittyi hyvin.
- Jo ennestään melko hyvin liikkuvia, ei ehkä tavoita eniten apua tarvitsevaa (mielikuva syntynyt Liikkuva Peimari –logosta)
- Kertoa kohderyhmistä enemmän, nyt jää melko auki kenelle palvelu on ensisijaisesti tarkoitettu. Kuvat on valittu hyvin, koska ne eivät kohdenna palvelua millekään ikäryhmälle.
- Tämä, polku jotenkin ilahdutti, oli selkeästi esitetty, kaikki tarvittavat tiedot löytyvät. Esitteen muoto on hyvä, saadaan paljon informaatiota mahtumaan.
- <https://www.paimio.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvontaa-paimiolaisille/>, Löytyy paljon tietoa, osin samaa kuin esitteessä, mutta on hyvin johdonmukaista!



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Naantalin työikäisten esite



Maksutonta liikuntaneuvontaa työikäisille

Haluatko muutosta omiin elämäntapoihisi?
Tarvitsetko ammattilaisen apua ja tukea liikunta- ja ravitsemustottumustesi kanssa?

Liikuntaneuvonta on sinulle, jos sinulla on haasteita painon kanssa, liikut terveyden kannalta liian vähän, ja sinulla on riski sairastua tai olet jo sairastunut esimerkiksi tyypin 2 diabetekseen tai muihin elintapasairauksiin.

Tule hakemaan apua, tukea ja uusi suunta elämällesi maksuttomasta ja yksilöllisestä liikuntaneuvonnasta!

Yhteystiedot:
Liikuntasuunnittelija Valtteri Virtanen
puh. 040-6837454,
valtteri.virtanen@naantali.fi

Liikkuva Naantali

- Selviää, tarkoitettu työikäisille ja myös lisäkriteerit mainittu. Selkeä määrittäminen.
- Positiivinen, jättää kuitenkin auki kysymyksiä esim. kestosta, tehdäänkö kartoituksia ym. Enemmän teaser -tyyppinen kuin varsinainen esite sinänsä. Toimii esim. ilmoitustauluesitteenä.
- Raikas tausta kuvineen! Rauhoittava ja hyvä kuvitus ja kokonaisuus. Luontokuvat hyviä ja luontokuvilla on todettu terveyttä edistävä vaikutus muutenkin. Puhuttelevatko luontokuvat nuorempaa sukupolvea 20-40 – vuotiaita?
- Puhuttelee työikäisiä, mutta ehkä enemmän naisia.
- Ohjelman kestoa olisi hyvä mainita sekä mitä pitää sisällään.
- <https://www.naantali.fi/fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapalvelut-tyoikaisille>, Löytyy tietoa, ehkä hieman hypellen kenelle liikuntaneuvonta on tarkoitettu. Työikäiset ja myös ne joilla on haasteita



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Raision työikäisten esite

LIIKKEELLE? -askel kerrallaan

Raision kaupunki tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa ja hyvinvointivalmennusta asukkaalleen.

Löydetään yhdessä keinot uuteen, sinulle sopivaan aktiivisempaan arkeen ja parempaan hyvinvointiin.

Valmennuksen teemoja voivat olla esim: liikkuminen, palautuminen, stressi, uni ja ravitsemus.

Valmennuksen kesto on 6–12 kk, sisältäen 6–8 tapaamista.

Tavoitteena on saavuttaa pysyvä muutos ja omatoiminen liikkuminen elämäntapana.

OTA YHTEYTTÄ
LIIKUNTANEUVOJAAN:
liikuntaneuvonta@raisio.fi
puh: 040 645 2605

KAIPAATKO TUKEA JA ROHKAISUA

- liikkumisen lisäämiseen
- hyvinvointisi parantamiseen
- pysyvään elämäntapamuutokseen



Lisää vain
liike. raisio
suomiliikkeelle.fi

- Huom! Raisiolla on esitteet eri asiakassegmenteille. Arvioinnin kohteena yksi niistä.
- Asukkaille, ei tarkempaa rajausta.
- Liian raskas liikunta? Miehellä enemmän irvistys kuin hymy..
- Jo ennestään liikkuvia, kuntoportaot usein raskaat aloittaville niin voi "pelottaa"
- Ei kerro onko yksilö- vai ryhmävalmennusta.
- Lisää vain liike –slogan hyvä, mutta miten suhteutuu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Vähän liikkuvalla kokonaisvaltainen lähestymistapa olisi parempi.
- <https://raisio.fi/fi/liikuntaneuvonta>, tieto löytyy, mutta hyvin lyhyesti. Tarjontaa on kaikenikäisille ja löytyy helposti!



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Tiedot palvelutietovarantoon (PTV)

- Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus kuvata palvelunsa palvelutietovarantoon (PTV)
- PTV on valtakunnallinen keskitetty tietovaranto, jonka sisältö on avoimen rajapinnan kautta käytettävissä missä tahansa esimerkiksi verkkopalvelussa.
- Kaikki PTV:n kuvatut sisällöt näytetään suomi.fi – verkkopalvelussa
- PTV:n kuvatut palvelut nousevat mm. Varhan hyvinvointiopastajaa (palvelutarjotin), josta kuntalaiset ja ammattilaiset löytävät tietoa toiminnasta

Tiedot kuvataan rakenteisesti PTV:oon

PALVELUT

- Palvelun nimi ja perustiedot
- Pohjakuvaus
- Kuvaus palvelun sisällöstä
- Toimintaohjeet
- Ehdot ja kriteerit
- Palvelun maksullisuus
- Luokittelu ja asiasanat

ASIOINTIKANAVAT

- **Verkkoasiointi** (esim. chat)
- **Palvelupaikka** (fyysinen rakennus)
- **Tulostettava lomake**
- **Verkkosivu**
- **Puhelinasiointi** (esim. neuvontapuhelin)

Palvelun ja asiointikanavan ero?

Asiointikanava voi kuulua rajattomaan määrään palveluita. Palvelua ei voi liittää toiseen palveluun. Palvelun avulla asiakas löytää asiointikanavan ja tietoa palvelusta.

LIITOS



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Liikuntaneuvonnan PTV-kuvauksen tekeminen

- [Palvelun kuvaamisen ohjeet - PTV: Palvelut yhdenmukaisesti kuvattuina - Suomi.fi kehittäjille](#)
- [Ohjeita ja vinkkejä kunnille liikuntapalvelujen kuvaamiseen Palvelutietovarantoon](#)
- Esimerkki liikuntaneuvonnan PTV-kuvauksesta: [Liikuntaneuvonta - Auran kunta - Suomi.fi](#)
- Mallia sisällön kuvaamiseen voit ottaa myös: [Liikuntaneuvonta Varsinais-Suomessa - Varsinais-Suomen hyvinvointialue - Suomi.fi](#)
- Apua ja tukea: ptv@varha.fi, ptv-tuki@dvv.fi

Varhan ohjevideot

- Palvelutietovarannon käyttöönottokoulutus (koko video) <https://youtu.be/RUfRnESsbJ0>
- Palvelutietovaranto, osa 1: Johdanto (2025) <https://youtu.be/nld8rG2zBWc>
- Palvelutietovaranto, osa 2: Yleiskatsaus Palvelutietovarantoon (2025) <https://youtu.be/EVd3rGNQ8q4>
- Palvelutietovaranto, osa 3: Palvelutietovarannon käytön perusteet (2025) <https://youtu.be/KDqtUCbAKp8>
- Palvelutietovaranto, osa 4: Palvelutietovarannon käyttöönotto ja toimintasuunnitelma (2025) <https://youtu.be/6LPK-26fhXA>
- Palvelutietovaranto, osa 5: Palvelutietovarannon käytön harjoittelu (2025) <https://youtu.be/rnxXIFIP0L8>
- Palvelutietovaranto, osa 6: Ylläpito ja jatkokehitys (2025) <https://youtu.be/N3C3oPFDVF4>



Tavoite 4

Liikuntaneuvonta tunnistetaan alueella yhtenäisestä viestinnästä.



Alueen yhtenäinen liikuntaneuvonnan viestinnän ilme ja nimike

- Rajattomasti liikuntaa –kuntakumppanuus ja Turun kaupunki päättävät nimikkeestä, jota haluavat liikuntaneuvonta palvelusta käyttää. OKM:stä on varmistettu, että nimikettä saa muokata, mutta toivoaan, että liikuntaneuvonta termi liittyy jotenkin kuvaukseen.
- Nimike voisi olla esim. Lisää vain liike –liikuntaneuvonta. On mahdollista valita myös yhtenäinen slogan:
- Lisää vain liike, Helpompi tapa lähteä liikkeelle, Liike on lääke, Liikkumaan navigointi. Liikkuva aikuinen –ohjelma on ilmeisesti työstämässä valtakunnallista slogania.

➤ [Suomiliikkeelle.fi](https://suomiliikkeelle.fi) | [Lisää liikettä arkeen](https://suomiliikkeelle.fi) [Lisää vain liike -tunnukset](https://suomiliikkeelle.fi) - [Suomiliikkeelle.fi](https://suomiliikkeelle.fi)

Lisää vain **liike**.
suomiliikkeelle.fi

Lägg till **rörelse**.
finlandirorelse.fi



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

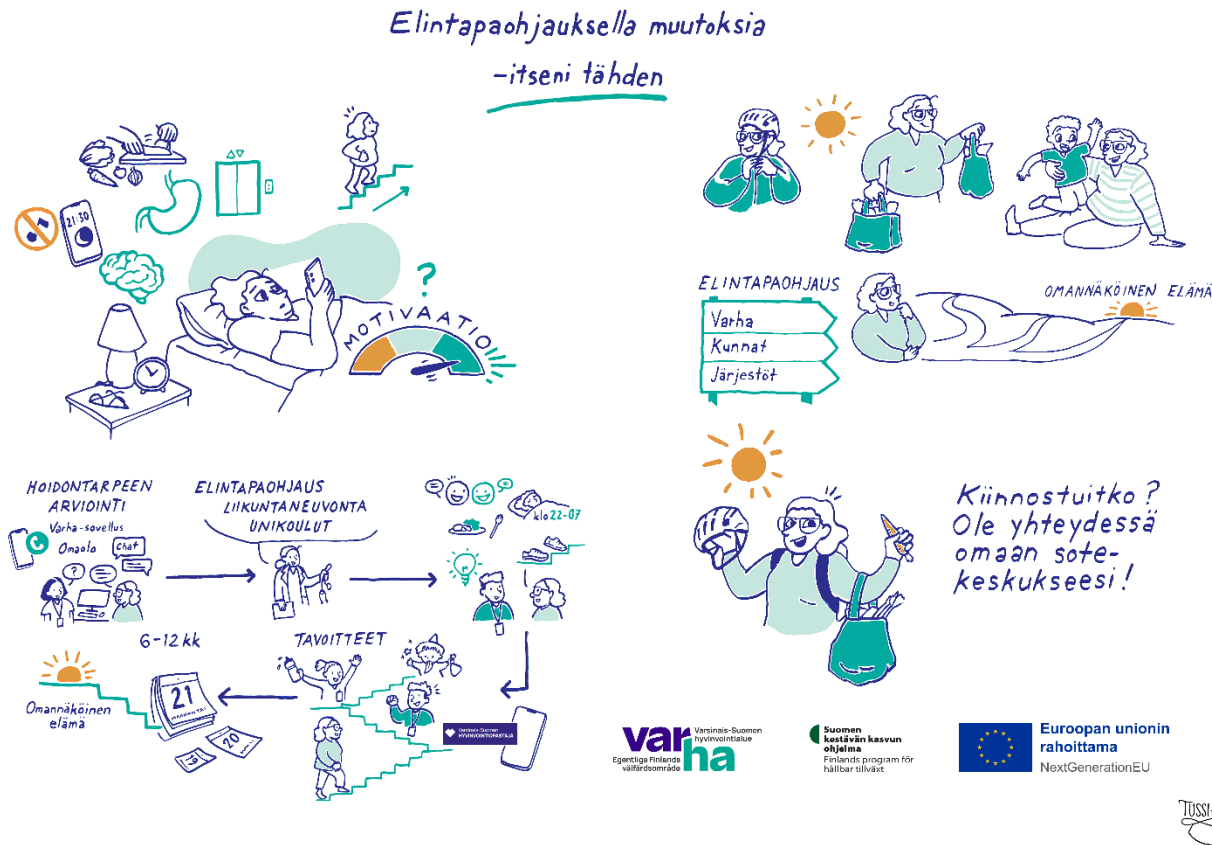


Elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan esittelyvideo

Työikäisten elintapaohjaus-liikuntaneuvonnasta on tehty alueen yhteinen esittelyvideo. Videon toteuttaja on Tussitaikurit oy Marker Wizards Ltd.

Videota saa jakaa kuntien nettisivuilla, somessa sekä esitysten yhteydessä **vasta syksyllä 2025, kun hyvinvointiopastajaa koskeva tiedotuskampanja on toteutettu.**

<https://youtu.be/d5ooYgJpd7w>



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Viestinnän eri kohderyhmien ydinviestit

Seuraavaksi on esitetty viestinnän ”kortit” eri viestinnän kohderyhmien ydinviestin kiteyttämiseksi.



Viestinnän ydinkohdat johdolle ja päättäjille

- **Kaksi kolmasosaa varsinaissuomalaisista aikuisista liikkuu liian vähän** terveytensä kannalta (Terve Suomi –tutkimus 2022)?
- **Liikkumattomuus vähentää asukkaiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.** Liikkumattomuuslisää merkittävästi riskiä sairastua elintapatautiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi se lisää riskiä mielenterveyden haasteisiin ja tuki- ja liikuntaelämänsairauksiin. (lähde)
- **Riittävä liikkuminen parantaa työn tuottavuutta.** Terveysten kannalta riittävä liikunta parantaa työn tuottavuutta vähentämällä sairauspoissaoloja ja parantamalla työn tuottavuutta. (Hafner ym. 2020 Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050))
- **Liikkumattomuus on taloudellinen haaste.** Varsinais-Suomessa 64 M euron suorat eli terveydenhuollon kustannukset ja 60 M euron kunnille kohdistuvat epäsuorat kustannukset (työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena syntyvät kustannukset). Liikkumattomuuden kustannuslaskuri, saatavissa myös kuntakohtaiset tiedot.)

Liikuntaneuvonta on keskeinen osa liikkumattomuuden ongelman ratkaisua

Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on asiakkaalle maksuton, helposti saatavilla oleva ratkaisu, joka auttaa kuntalaisia/asiakkaita löytämään liikkumisen luontevaksi osaksi arkeaan. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Liikuntaneuvonta on kustannustehokas tapa ennaltaehkäistä terveydenhuollon sekä kuntien kuluja, parantaa kuntalaisten terveyttä, työ- ja toimintakykyä ja elämänlaatua sekä tukea (kuntien) hyvinvointistrategioita. Se tarjoaa konkreettisen ratkaisun asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseen ja strategiseen kehitykseen kohti terveempää ja kestävämpää tulevaisuutta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Viestinnän ydinkohdat kuntalaisille

- Asiakaskokemusten/kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen viestinnässä
- Toivon herättäminen muutoksen mahdollisuudesta ”Tähän minä pystyn”
- Ammatilainen tukee yksilöllisesti muutoksen tekemisessä, kulkee rinnalla
- ”Liikuntaneuvonta on ratkaisu, jos kaipaat apua aktiivisemmän arjen omaksumiseksi kohti oman näköistä elämää”
- Viestintää valittavien kuvien tulisi olla asiakkaan samaistuttavissa
- Muuta?

Mitä liikuntaneuvonta on?

Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on maksuton, helposti saatavilla oleva ratkaisu, jossa ammatilainen auttaa sinua löytämään liikkumisen luontevaksi osaksi arkeasi. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Neuvonnassa edetään sinun lähtökohdistasi käsin ja sinun tahtiisi.

Voit ottaa liikkumisen puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, joka ohjaa sinut tarvittaessa hyvinvointialueen elintapaohjaukseen tai kunnan liikuntaneuvontaan. Voit ilmoittautua liikuntaneuvontaan myös suoraan kuntaasi. Lisätietoja palvelusta löydät kunnan nettisivuilta tai tulevasta hyvinvointiopastajasta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Viestinnän ydinkohdat terveydenhuollon ammattilaisille

- **Kaksi kolmasosaa varsinaissuomalaisista aikuisista liikkuu liian vähän** terveytensä kannalta (Terve Suomi –tutkimus 2022)
 - **Liikkumattomuus vähentää asukkaiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.** Liikkumattomuus lisää merkittävästi riskiä sairastua elintapasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi se lisää riskiä mielenterveyden haasteisiin ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin. (lähde)
 - **Riittävä liikkuminen parantaa työn tuottavuutta.** Terveyden kannalta riittävä liikunta parantaa työn tuottavuutta vähentämällä sairauspoissaoloja ja parantamalla työn tuottavuutta. (Hafner ym. 2020 Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050))
 - **Liikkumattomuus on taloudellinen haaste.** Varsinais-Suomessa 64 M euron suorat eli terveydenhuollon kustannukset ja 60 M euron kunnille kohdistuvat epäsuorat kustannukset (työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena syntyvät kustannukset). Liikkumattomuuden kustannuslaskuri.
-
- **Ota liikkuminen puheeksi asiakkaan kanssa**
 - **Voit hyödyntää liikkumisen edistämisen mini-interventiota** [mini-interventio HKI 2024.pdf](#)
 - **Kerro asiakkaallesi kunnan liikuntaneuvontapalvelusta esim. alla olevalla tavalla.**
 - **Kannusta, seuraa ja anna asiakkaalle palautetta liikkumisen muutoksista**

Mitä liikuntaneuvonta on?

Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on maksuton palvelu, jossa ammattilainen auttaa sinua löytämään liikkumisen luontevaksi osaksi arkeasi. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Neuvonnassa edetään sinun lähtökohdistasi käsin ja sinun tahtiisi.

Löydät tiedot kuntien liikuntaneuvonnasta kuntien nettisivuilta tai tulevasta hyvinvointiopastajasta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Viestinnän ydinkohdat sidosryhmille (esim. järjestöt)

- **Kaksi kolmasosaa varsinaissuomalaisista aikuisista liikkuu liian vähän** terveytensä kannalta (Terve Suomi –tutkimus 2022)
- **Liikkumattomuus vähentää asukkaiden terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.** Liikkumattomuuslisää merkittävästi riskiä sairastua elintapasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi se lisää riskiä mielenterveyden haasteisiin ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin. (lähde)
- **Riittävä liikkuminen parantaa työn tuottavuutta.** Terveyden kannalta riittävä liikunta parantaa työn tuottavuutta vähentämällä sairauspoissaoloja ja parantamalla työn tuottavuutta. (Hafner ym. 2020 Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050))
- **Liikkumattomuus on taloudellinen haaste.** Varsinais-Suomessa 64 M euron suorat eli terveydenhuollon kustannukset ja 60 M euron kunnille kohdistuvat epäsuorat kustannukset (työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennen aikaisten kuolemien seurauksena syntyvät kustannukset). Liikkumattomuuden kustannuslaskuri.
- **Järjestöt voivat edistää liikkumista oman toimintansa puitteissa** esimerkiksi teematapahtumilla, ottamalla liikkuminen puheeksi tai järjestämällä liikuntatoimintaa
- **Hyvinvointialueen elintapaohjauksessa ja kuntien liikuntaneuvonnassa tehdään mielellään yhteistyötä esim. järjestötoimijoiden kanssa.**
- **Kysy yhteistyön mahdollisuudesta kunnan liikuntaneuvojalta.**

Mitä liikuntaneuvonta on? Kunnan liikuntaneuvontapalvelu on maksuton, helposti saatavilla oleva ratkaisu, jossa ammattilainen auttaa sinua löytämään liikkumisen luontevaksi osaksi arkeasi. Palvelu tarjoaa yksilöllistä tukea myös ravitsemuksen, unen ja palautumisen osa-alueilla, mikä tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Neuvonnassa edetään sinun lähtökohdistasi käsin ja sinun tahtiisi.

Voit ottaa liikkumisen puheeksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, joka ohjaa sinut tarvittaessa hyvinvointialueen elintapaohjaukseen tai kunnan liikuntaneuvontaan. Voit ilmoittautua liikuntaneuvontaan myös suoraan kuntaasi. Lisätietoja palvelusta löydät kunnan nettisivuilta tai tulevasta hyvinvointiopastajasta.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Onnistunut viestintä eri kohderyhmille suunnattuna

- Auttaa rakentamaan ja vahvistamaan liikuntaneuvonnan verkostoa
- Auttaa rakentamaan yhteistä käsitystä liikuntaneuvonnasta ja sen merkityksestä
- Nostaa palvelun profiilia
- Auttaa asiakasta löytämään palvelun



Hyviä ja innovatiivisia hetkiä viestinnän kehittämisen parissa!



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

