

SARI KIVIMÄKI

Kehittämispäällikkö
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
sari.kivimaki@jamk.fi

HEIDI LEPPÄ

Ohjelmakoordinaattori
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
heidi.leppa@jamk.fi

Soveltava liikunta uusissa soterakenteissa

Sote-uudistus muokkaa soveltavan liikunnan toimintakenttää. Muutos tuo mahdollisuuksia, mutta herättää myös kysymyksiä. Miten esimerkiksi käy liikuntaneuvonnan palveluketjujen?



Kuva: Antero Aaltonen

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON JÄRJESTÄMISVASTUU siirtyy kunnilta hyvinvointialueille, mutta kunnat vastaavat jatkossakin liikuntapalveluiden järjestämisestä. Osa tutuista toimintamalleista ei enää toimi ja ammattilaisten roolit muokkautuvat uudelleen. Toisaalta muutos voi mahdollistaa moniammatillisen palveluketjujen vahvistamisen ja uuden aktiivisemmän kehittämissyhteistyön ammattilaisten välillä.

Soveltavan liikunnan asiakkaat tarvitsevat tavalla tai toisella liikunnan mukauttamista tai tukea osallistuakseen liikuntaan. Yleisimmin soveltavan liikunnan kohderyhmiin luetaan toimintarajoitteiset tai pitkäaikaissairaat henkilöt sekä ikääntyvät, joiden toimintakyky on heikentynyt. Tulevien hyvinvointialueiden ja kuntien tulee viedä soveltavaa liikuntaa vahvasti yhdessä eteenpäin tukeutuen jo olemassa oleviin, toimiviin rakenteisiin. Jos yhteistyö onnistuu, niin

koko hyvinvointialueen terveyden edistämisen käytännöt yhtenäistyvät.

Sote-uudistus ja liikunnan edistäminen

Sote-uudistuksen tavoitteena on yhtenäistää ja turvata yhdenvertaiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut hyvinvointialueella asuville (sosiaali- ja terveysministeriö). Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (6§ ja 7§) linjaa, että hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa. Lisäksi hyvinvointialueiden ja kuntien on tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyötä muiden terveyttä edistävien julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

Kunnat vastaavat jatkossakin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä liikunnan keinoin. Kunta tekee hyvinvointialueen kanssa kumppanuussopimuksen, jossa olennaista on sopia liikkumisen edistämisen vastuut ja roolit selkeiksi organisaatioiden välillä. Lisäksi suositellaan, että kunta nimeää poikkihallinnollisen liikunnan edistämistä työryhmän. Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet. Yksi näistä on kuntalaisten liikunta-aktiivisuus tai liikuntaneuvonnan toteutuminen.

Liikuntaneuvontaa soveltavan liikunnan asiakkaille

Liikuntaneuvonnan nykytila -selvityksen (Liikkuva aikuinen -ohjelma 2022) mukaan 58 kuntaa tarjoaa liikuntaneuvontaa toimintarajoitteisille ja pitkäaikaissairaille. Neuvontaa järjestäviä kuntia oli kyselyä tehtäessä 158 ja kyselyyn vastasi 114 kuntaa. Liikuntaneuvonnassa keskitytään liikkumisen edistämiseen ja se on suunnattu kuntalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Toimintarajoitteiset ja pitkäaikaissairaat voivat osallistua kuntalaisille tarkoitettuun liikuntaneuvontaprosessiin, jos täyttävät tavallisimmat kriteerit, joita ovat esimerkiksi liikkumattomuus, ylipaino tai kansansairauksien riski. Osa kunnista tarjoaa neuvontaa myös kohdennetusti soveltavan liikunnan asiakkaille.

Soveltavan liikunnan asiakkaille liikuntaneuvontaa annetaan palveluketjussa, kuten muillekin kohderyhmille. Se sisältää useita tapaamisia ja keskustelua sekä asiakkaan niin halutessa myös liikkumista. Tavoitteena on edistää elämänlaatua ja terveyttä lisäämällä liikuntaa. Neuvonta on yksilöllistä, tavoitteellista sekä etenevää ja siihen sisältyy arviointia. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset.)

Soveltavan liikunnan liikuntaneuvonta on vahvistumassa, ja yhä useampi kunta on kiinnostunut käynnistämään palvelun. Sitä hyödynnetään matalan kynnyksen toimintana, jossa asiakkaalla on mahdollisuus löytää liikunnallinen elämäntapa. Erityisliikunnanohjaajat kokevat heille suunnatun kyselyn perusteella liikuntaneuvonnan hyödylliseksi ja merkitykselliseksi. Tällä hetkellä kuitenkin vain muutama erityisliikunnanohjaaja käyttää työaikaansa liikuntaneuvontaan. (Roitto 2021.)

Toimiva palveluketju liikuttaa

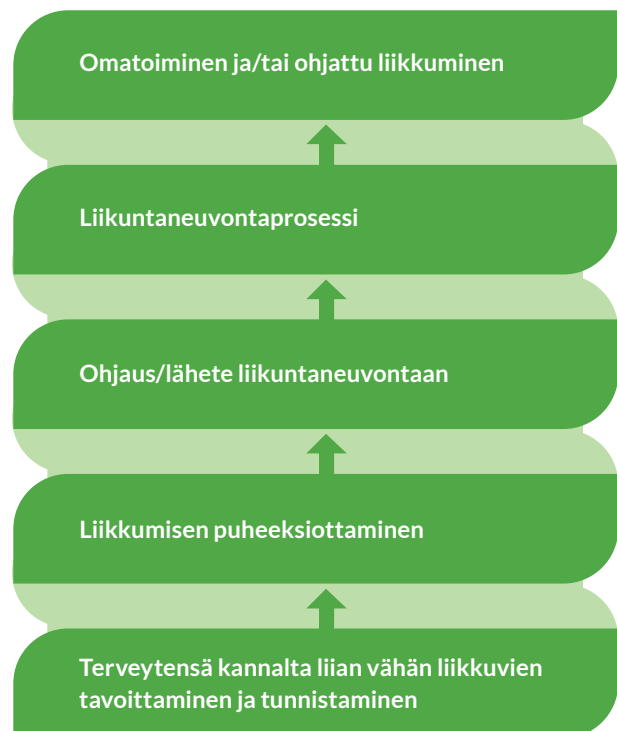
Yksilöllisellä ja tavoitteellisella liikuntaneuvonnalla olisi vielä paljon enemmän potentiaalia ja annettavaa sovel-

tavan liikunnan asiakkaalle. Sote-uudistuksen yhteydessä varmistetaan, että saumaton liikuntaneuvonnan palveluketju syntyy kunnan, hyvinvointialueen ja järjestöjen välillä. Neuvontaan on sovitettava vastuuhenkilöt (vastinparit) hyvinvointialueella ja kunnassa.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuus vaatii vahvaa yhteistyötä ja selkeää työnjakoa. Tärkeää on tietää, mitä kukin tekee. Yhteisesti sovittavia asioita ovat muun muassa avustajapalvelut, kuljetukset sekä kuntoutus- ja liikuntapalveluiden toiminnallinen yhteistyö. Soveltavan liikunnan toimintakenttä on hyvin laaja ja asiakkaat käyttävät samanaikaisesti useita palveluja. Ammattilaisten onkin erityisen tärkeää tietää, mistä eri palvelut löytyvät. Näin palveluita muodostuu asiakkaalle jouheva kokonaisuus. Esimerkiksi liikuntaneuvonnan tulisi olla paremmin sotehenkilöstön tiedossa, jotta he ohjaisivat neuvontaan enemmän myös soveltavan liikunnan asiakkaita. Kun liikuntaneuvonnasta viestitään aktiivisesti ja tuloksia tehdään näkyväksi, neuvontaan ohjautuminen lisääntyy ja palvelu tulee tutuksi.

Soveltavan liikunnan asiakkaat voivat hyödyntää liikuntaneuvontaa esimerkiksi kuntoutuksen jälkeen tai itsenäisenä palveluna kuntoutuksen tukena. Liikuntaneuvonnan palveluketjussa asiakas ohjautuu lähes aina terveydenhuollosta liikuntapalveluiden kautta järjestöjen, kansalais- ja työväenopistojen tai yritysten liikuntatoimintaan. Yhdistyksillä on tärkeä tehtävä liikuntaryhmien järjestäjinä ja paikallistuntemuksen osajoina. Tavoitteena on, että hyvinvointialueiden aloittaessa riittävän matalan kynnyksen liikuntatarjontaa suunnitellaan yhdessä palveluketjun toimijoiden kanssa entistä vahvemmin.

Palveluketjun onnistuneita esimerkkejä ovat asiakkaan ohjautuminen erikoissairaanhoidosta kunnan liikuntapal-



Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju. Lähde: Liikuntaneuvonnan suositukset

veluihin tai yhdistystoimintaan sekä kuntoutusasiakkaiden jatkoreiitit soveltavaan liikuntaan. Hyvällä menestyksellä on kokeiltu myös liikuntaneuvonnan vastinparitoimintaa sotessa ja liikuntapalveluissa.

Erilaiset erityisliikuntakortit ovat lujittaneet palveluketjuja ja ammattilaisten välistä tiedonsiirtoa. Liikunnasta keskustelemisen kynnyks madaltuu, kun asiakkaalle on konkreettista tarjottavaa. Tuorein esimerkki on liikuntaneuvontakortti asiakkaille, jotka sioutuvat neuvontaprosessiin. Kortin kriteereinä ovat riittämätön liikkuminen, ylipaino tai riski sairastua kansansairauteen. Alennuskortti kuuluu kaikille, myös toimintarajoitteisille ja pitkäaikaissairaille.

Kuntien liikuntapalveluiden ja hyvinvointialueen yhteistyön lisäksi tarvitaan myös laaja-alaista, sektorirajoja ylittävää yhteistyötä. Kumppaneita ovat muun muassa muut vapaa-aika- ja sivistyspalvelut sekä teknisessä toimessa maankäyttö ja kaupunkisuunnittelu.

Ohjeistuksista apua

Opetus- ja kulttuuriministeriön tuore *Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla* -ohjeistus nostaa esille soveltavan liikunnan, josta hyvinvointialueet ja kuntien liikuntapalvelut kantavat tulevaisuudessa yhdessä vastuun. Kuntien tulee ohjeistuksen mukaan tarjota liikuntaneuvontaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville soveltavan liikunnan asiakkaille.

Kansanterveyden neuvottelukunnan työryhmä laati tuleville hyvinvointialueille *Elintapaohjauksen tarkistuslistan*, jossa liikkuminen ja erityisesti palveluketjut ovat vahvasti esillä. Laadukas elintapaohjauksen palveluketju edellyttää hyvinvointialueiden suuntaavaan riittävästi voimavaroja ohjauksen (ml. liikuntaneuvonta) osaamiseen ja henkilöstöön.

Muutamissa kunnissa on reagoitu ennakoivasti ja perustettu muun muassa *Elintapaohjaus yhdyspintapalveluna* -verkosto sekä maakunnallisia liikuntaneuvonnan verkostoja. Kuntiin on palkattu liikunnan ja elintapaohjauksen yhdyspintasuunnittelijoita ja soteen elintapaohjaajia.

Tukipalveluiden vastuu vaihtuu

Sote-uudistuksessa soveltavan liikunnan liikuntaryhmien järjestäminen jää edelleen kuntien liikuntapalveluiden vastuulle. Useimmat soveltavan liikunnan tukipalvelut sen sijaan siirtyvät kunnista hyvinvointialueiden hoitoon. Näiden palveluiden tuoma apu on joillekin ihmisille ainoa keino päästä liikkumaan. Tukitarpeet vaihtelevat laajasti riippuen henkilön toimintakyvystä. Osa ihmisistä tarvitsee useita tukipalveluita, kuten kuljetuspalvelun liikuntapaikalle, avustajan ja apuvälineitä. Joillekin riittää, että liikuntaa on sovellettu liikkujan tarpeisiin nähden sopivammaksi.

Suuri muutos on tulossa myös toimintarajoitteisten tai pitkäaikaissairaiden kuntoutusketjuun, kun kuntoutus- ja liikuntapalvelut järjestetään tulevaisuudessa eri organisaatioissa. Hämmennystä aiheuttavat myös apuvälineiden saatavuus ja avustajapalvelut, jotka siirtyvät hyvinvointialueen vastuulle.

Soveltavan liikunnan tukipalveluihin liittyvät suunnitelmat kunnan ja hyvinvointialueiden välillä eivät ole vielä val-

miita. Tärkeä asia kannattaa kuitenkin tehdä näkyväksi, jotta tarvittavat toimet eivät viivästyisi.

Vaikuttavaa viestintää yhteistyöllä

Ministeriöiden työryhmien ohjeistukset korostavat viestinnän merkitystä liikuntaneuvonnan järjestämisessä, kun toimintaympäristö muuttuu. On tärkeää, että viestinnän suunnitteluun osallistuvat kaikki palveluketjuun kuuluvat asiantuntijat. He luovat luottamuksellisen verkoston ja sopivat säännöllisestä yhteydenpidosta ja tiedottamisen tavoista.

Liikuntatarjonnan on näyttävä kuntien ja yhdistysten verkkosivuilla sekä hyvinvointialueiden palvelutarjottimella. Terveysten edistämisen elintapaohjauksen palvelutarjotin on otollinen paikka matalan kynnyksen liikuntatarjonnalle ja liikuntaneuvontapalvelulle.

Verkkosivujen merkitys viestinnässä on suuri. Sivujen tulee palvella niin kohderyhmää kuin ammattilaista. Sivuilta tulee näkyä vähintään sisältö, palveluiden kohderyhmä ja ohjautumisinformaatio sekä yhteystiedot. Verkkosivuilla on tärkeää mainita myös, mitkä ovat liikuntaneuvonnan aloittamisen kriteerit, kuten onko palvelu suunnattu toimintarajoitteisille ja pitkäaikaissairaille.

Mitä lähitulevaisuus tuo tullessaan?

Jää nähtäväksi, saammeko hyvinvointialueille sellaiset rakenteet, että palveluketjut vahvistuvat entisestään. Vai muuttuuko käytännössä kuitenkaan mikään – paitsi organisaatioiden nimet.

Olisiko mahdollista, että saamme jokaiselle hyvinvointialueelle liikkumisen edistämisen ammattilaisen, jonka työnkuvassa on liikkumisen koordinointi? Tuleeko liikkumisen edistämisestä vähitellen todellinen väline sote-alan työkalupakkiin? ♦

LÄHTEET:

Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen uudistus. Viitattu 21.8.2022. <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti>

Liikunta osana elintapaohjausta tulevissa sote-rakenteissa -työryhmä. 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. <https://okm.fi/hanke?tunnus=OKM031:00/2022>

Kansanterveyden neuvottelukunta, Rakenteet ja menetelmät -jaosto/Elintapaohjauksen työryhmä. 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Linkin voi toimittaa, lisätään vedosvaiheessa.

Roitto R. 2021. Erityisliikunnanohjaajien tulevaisuuden työtehtävät kunnissa. Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen ensimmäinen vuosi. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 20.

Liikkuva aikuinen -ohjelma. 2022. Liikuntaneuvonnan nykytila -selvitys. (Käsikirjoitus, julkaistaan syyskuussa.)

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.). Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes -tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389.