

Liikuntaneuvonta palveluna: Roolit, kohderyhmät ja kuntotestauksen mahdollisuudet

Katariina Tuunanen
kehittämispäällikkö
Jamk, Liikkuva aikuinen

27.3. Kuntotestauspäivät



**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

jamk

LIIKUNTA-
NEUVONTA

LIKKUVA
TYÖELÄMÄ

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset tavoitteet

1

Saatavuus

Jokaisessa kunnassa

2

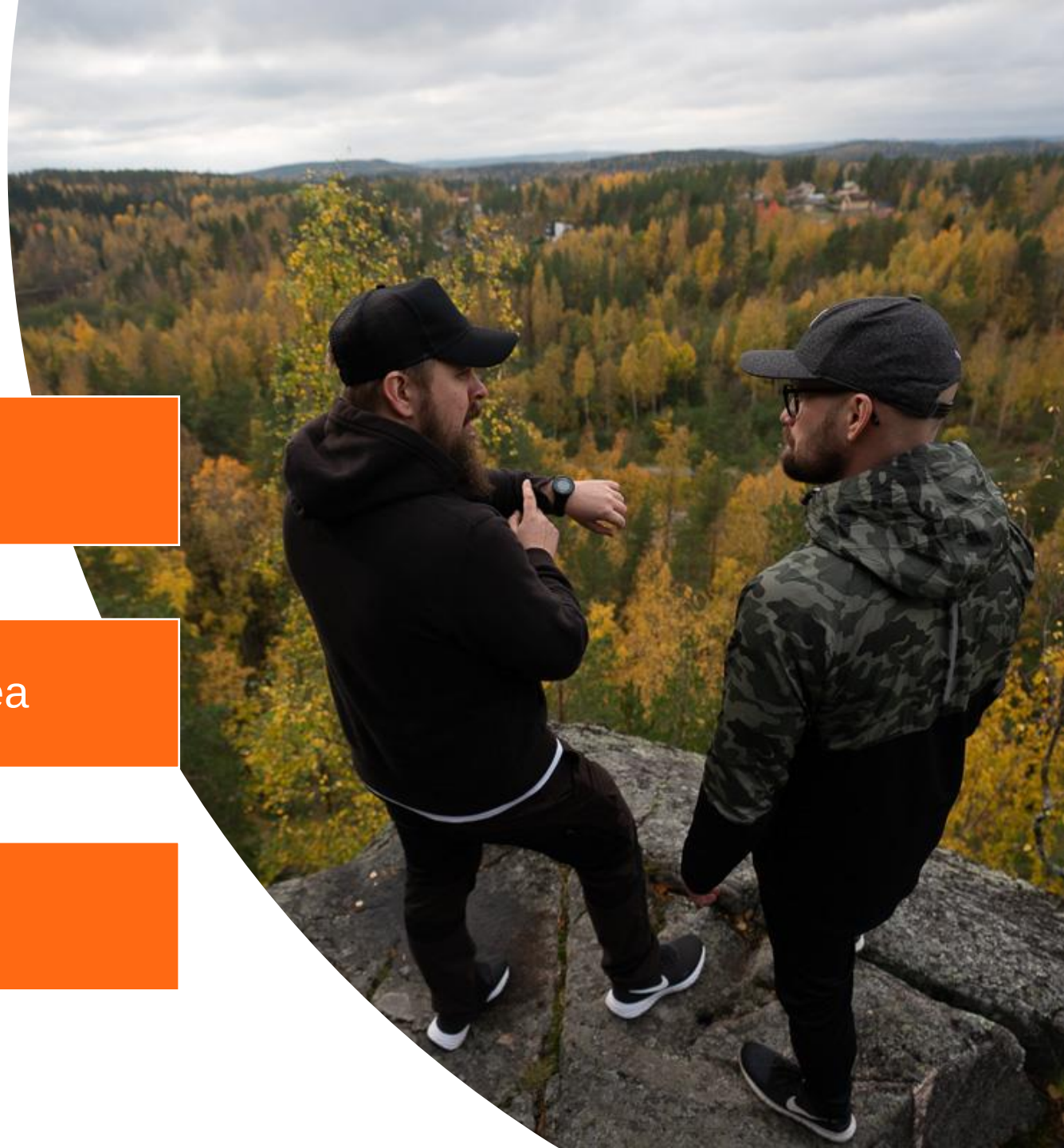
Yhdenmukaisuus & laatu

Tutkittuun tietoon perustuva tukea
käyttäytymisen muutokseen

3

Kiinnostavuus ja tietoisuus

Jokainen saa tukea



Tässä esityksessä

Mikä on liikuntaneuvontapalvelu?

Liikuntaneuvonnan nykytila ja
tulevaisuus

Eri ammattilaisten roolit palvelun
toteuttamisessa

Kuntotestauksen mahdollisuudet



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Mikä on liikuntaneuvontapalvelu



**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIIKUNTA- NEUVONTA



Ilmainen ihmelääke!

Ota kuukausiksi
maksutta käyttöösi

Askel kohti pysyvästi aktiivisempaa elämää ja hyvinvointia

Juuri sinulle räätälöity kokonaisuus

Henkilökohtaisia tai ryhmätapaamisia

Arkeesi ja elämäntilanteeseesi sopivia ratkaisuja

Asetat tavoitteet – rakennatte suunnitelman – saat tukea ja palautetta

Kokonaisvaltaista tukea elintapoihin
– liikkuminen, ravitsemus ja uni

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

Keskustelua ja yhteistä
pohdintaa

Kesto noin 3-12kk

Liikkumista ja
lajikokeiluja

Alkutapaaminen

- Lähtötilanteen kartoitus
- Kyselyt & mittauksia

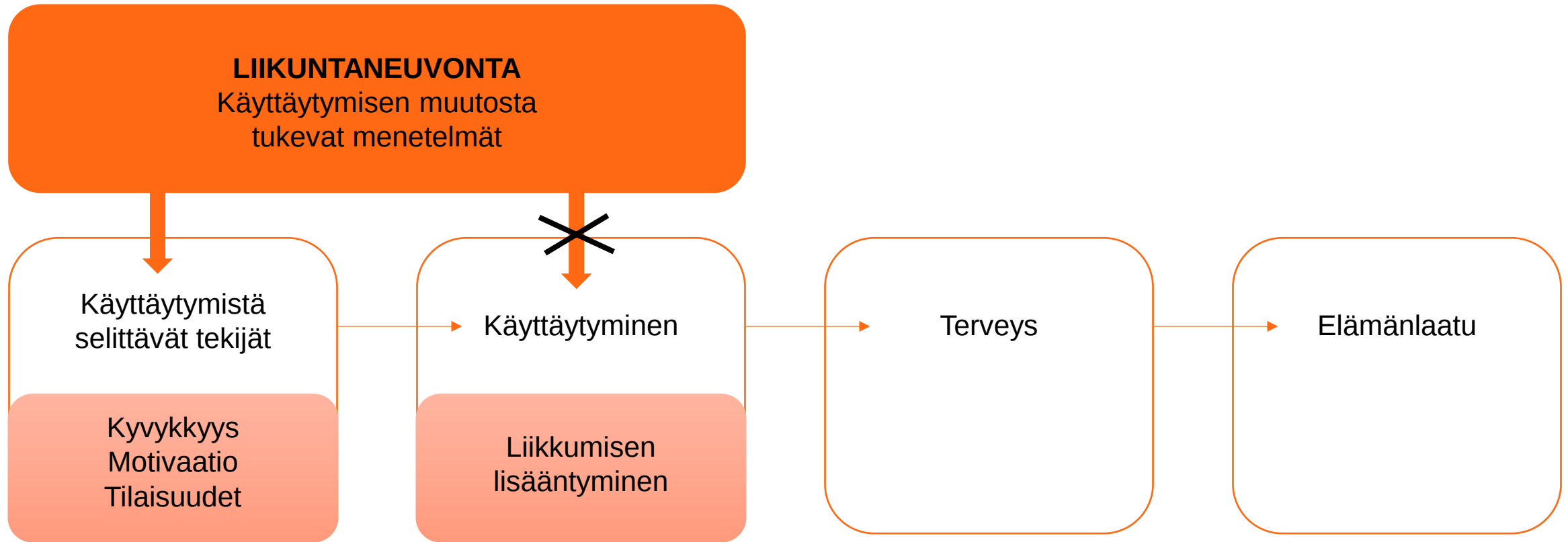
Tapaamiset ja/tai yhteydenotot

- Tiedonvaihto
- Tavoitteen asettelu
- Suunnitelman tekeminen
- Seuranta ja palaute

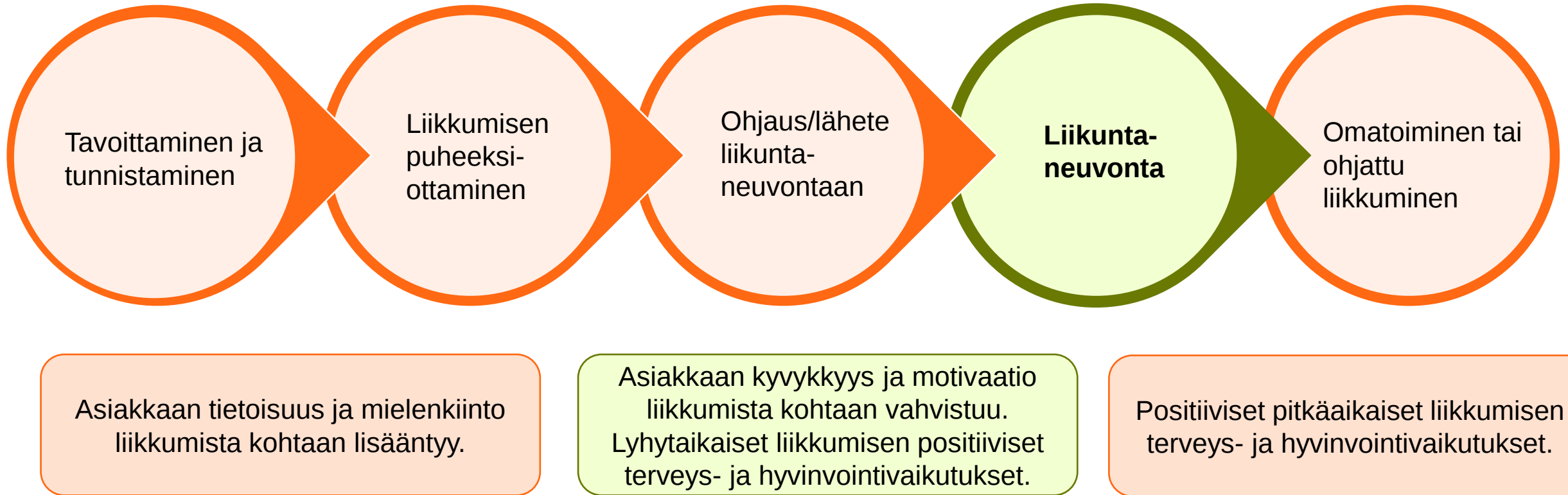
Lopputapaaminen

- Yhteenveto prosessista
- Kyselyt & mittauksia

Liikuntaneuvonnassa on kysymys käyttäytymisen muutoksesta



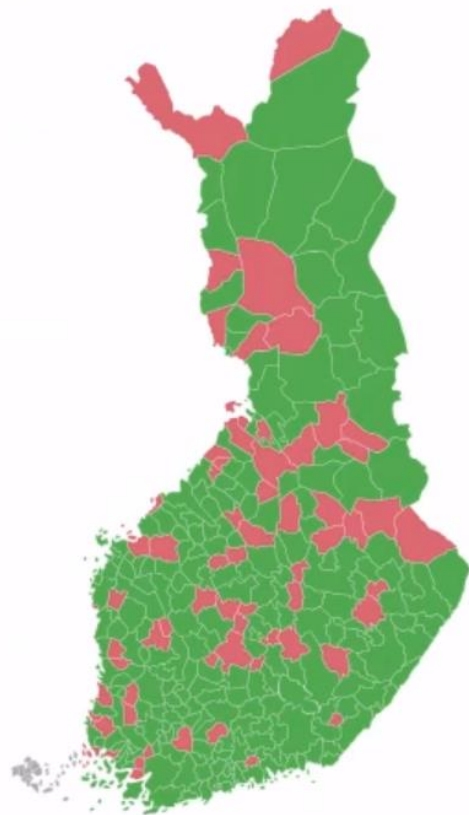
Palvelupolun tavoitteena pysyvä käyttäytymisen muutos



Liikuntaneuvonnan nykytila ja tulevaisuus

**76 %
kunnissa oli
liikunta-
neuvontaa
vuonna 2024**

-  Kunnassa saatavilla liikuntaneuvontaa
-  Ei liikuntaneuvontaa



Kehittämistyölle tukea valtakunnallisista linjauksista

Hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä (16 toimenpidettä)

- Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa
- Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa
- Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteyteen liikuntaneuvontaa oppilaan MOVE!-tulosten perusteella

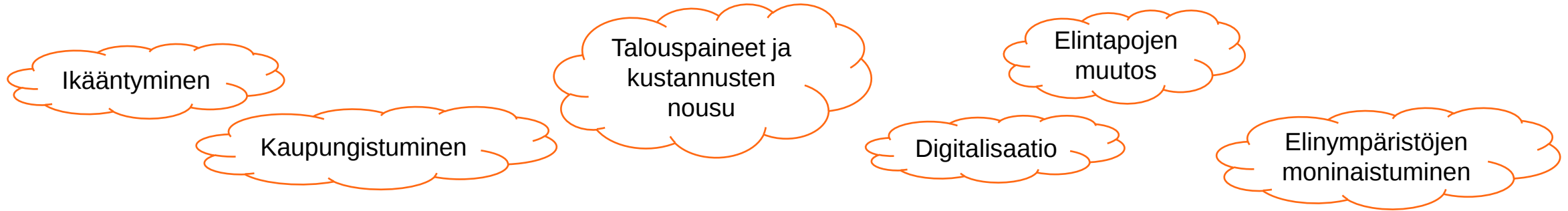


- [Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022](#)
- [Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla -ohjeistus 2022](#)
- [Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021](#)
- [Liikuntapoliittinen selonteko 2018](#)



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Rakenteiden murrokset ja muuttuvat tarpeet sysäävät liikuntaneuvonnan muutokseen

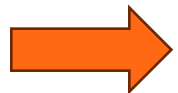


Mikä tulee muuttumaan?

- Laajenee uusille kohderyhmille
- Monipuolisemmat toteutustavat
- Kasvavat asiakasmäärät
- Palvelun tuottamistavat
- Vaikutusten todentaminen kehittyy
- Palvelu vakinaistuu osaksi kuntien hyvinvointipalveluja

Mitä halutaan säilyttää?

- Asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys
- Matalan kynnyksen palvelu
- Moniammatillinen yhteistyö
- Tutkittuun tietoon perustuva tuki käyttäytymisen muutokseen



Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen strategiatyö käynnistyy syksyllä 2025

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Eri ammattilaisten roolit palvelun toteuttamisessa



Tavoittaminen ja tunnistaminen

Liikkumisen puheeksi-ottaminen

Ohjaus/lähetä liikunta-neuvontaan

Liikuntaneuvonta-prosessi

Omatoiminen tai ohjattu liikkuminen



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Eri ammattilaisten roolit palvelun toteuttamisessa

LIIKUNTA- NEUVONTA

eri ikä- ja kohderyhmille



Perheet



Kouluikäiset



Opiskelijat



Työikäiset



Ikääntyneet

Omatoimisesti

Kunnat

Yhdistykset

Yritykset

Hyvinvointi-
alueet

Puolustus-
voimat

Seurakunnat

Kuntotestauksen mahdollisuudet

- **Työkalu neuvonnan toteutukseen**
 - Asiakkaan motivointi ja muutoksen näkyväksi tekeminen
 - Toiminnan johdonmukainen seuranta ja palautteen antaminen
 - Asiakaslähtöisyys
 - Osaa motivoi, osa inhoaa
 - Asiakaskunta lähtökohtaisesti hyvin vähän liikkuvia
 - Erilaisia asiakkaita erilaisilla taustoilla: oma kiinnostus, sairausriski, psyykkisen hyvinvoinnin haasteet, eri ikäisiä, erilaisia toimintakyvyn rajoitteita
 - Testien suhteuttaminen asiakkaan tavoitteisiin
- **Työkalu vaikutusten arviointiin**
 - Kuntotestaus työkalu arvioida liikuntaneuvontaa
 - Mittaaminen ei saa muodostua pääasiaksi
 - Tietoa liikkumisen lisääntymisestä vai käyttäytymisen muutoksen pysyvyydestä?



Kuntotestauksen mahdollisuudet

- **Tarvitaanko liikuntaneuvontaan jatkossa suosituksia eri kohderyhmien testaamiseksi?**
 - Nykyisellään vaihtelevia käytäntöjä
 - Suositukset merkittäviä, jos haluamme osoittaa alueellisesti tai valtakunnallisesti palvelun vaikutuksia
 - Tällä hetkellä suositeltaviin mittareihin tulossa subjektiiviset arvioit työ- ja toimintakyvystä, kunnosta, terveydestä
 - Valinnaisissa antropometrisia mittauksia, terveystunto- ja liikkumiskykytestejä
 - Helpot maksuttomat ratkaisut osaksi neuvontaprosessia
- **Palvelun jatkuvuus & yhteistyö**
 - Kuntotestauksesta liikuntaneuvontaan → tuen jatkuvuus
 - Kuntotestaus liikuntaneuvonnan jälkeen → asiakasvirtaa yrityksille



Hae mukaan pilotoimaan Hyviö-työkalua ja liikuntaneuvonnan mittaristoa

Nyt on mahdollisuus vaikuttaa ja vakuuttaa!

- Liikuntaneuvonnan mittaristo tulossa maksutta kuntien liikuntaneuvonnan käyttöön.
- Hyviö-työkalu mahdollistaa asiakaskohtaisen seurannan ja tilastoinnin sekä palvelun vaikutusten todentamisen.
- Liikuntaneuvonnan mittaristo koostuu perusmittaristosta sekä valinnaisista mittareista.
- Mittaristo on rakennettu täysi-ikäisten liikuntaneuvonnan asiakastyön tueksi, asiakastietojen kirjaamiseksi ja palvelun vaikutusten osoittamiseksi.

Hae pilottikunnaksi

Mukaan valitut pilottikunnat pääsevät kertomaan näkemyksiään ja kehittämään mittaristoa, jotta se palvelee käytännön liikuntaneuvontatyötä mahdollisimman hyvin. Pilottikunnat sitoutuvat ottamaan Hyviön liikuntaneuvonnan mittariston käyttöön täysi-ikäisillä asiakkailla. Toivomme mukaan eri kokoisia kuntia testaamaan ja kehittämään työkalua. Tärkeää on, että mittaristo otetaan käyttöön syksyllä 2025 liikuntaneuvonnan aloittavilla asiakkailla ja sen käyttöön sitoudutaan riittävän suuren asiakasryhmän kanssa. Liikkuva aikuinen ja Hyviö perehdyttävät liikuntaneuvojat työkalun ja mittariston käyttöön. Pilotointia varten kunta nimeää yhteyshenkilön, joka sitoutuu pilotin eri vaiheisiin ja työpajoihin (ks. aikataulu alla).

Pilotin aikataulu

Hakuaika: 30.4. mennessä

Pilottikuntien valinta: 16.5. mennessä

Käynnistysinfo ja Hyviön käyttöönottokoulutus: 28.4. klo 14-15

Mittariston kommentointi: 5-6/2025

Testijakso & käyttöönotonvalmistelu: 8/2025

Käyttöönotto: Asiakkaiden kirjaaminen Hyviöön alkaa 9/2025

Työpaja käyttökokemuksista: 2/2026

Palautekeskustelu & kehitysideat: 9/2026



<https://link.webropol.com/s/hyviopilotti>

hyviö

LIIKUNTA-
NEUVONTA

Liikuntaneuvonnan mittaristo Hyviössä





Yhteenvetona

- Kuntien tuottama liikuntaneuvontapalvelu yleistyy ja laajenee uusille kohderyhmille.
- Palvelu on tukea käyttäytymisen muutokseen ja tavoitteena on liikkumisen kautta parantaa ihmisten työ- ja toimintakykyä sekä hyvinvointia.
- Moniammatillisuus on palvelun suola: puheeksiottajia tarvitaan kohderyhmien tavoittamiseksi.
- Palvelua kehitetään jatkuvasti ja alkamassa on valtakunnallinen strategiatyö.
- Subjektiiviset kyselyt ja kuntotestaus ovat olennainen osa liikuntaneuvontaa ja niiden roolia palvelussa tulee kehittää.

Kiitos ja saa olla yhteyksissä!

Katariina Tuunanen
kehittämispäällikkö
katariina.tuunanen@jamk.fi

Sampsa Kivistö
ohjelmakoordinaattori
sampsa.kivisto@jamk.fi



**LIKKUVA
AIKUINEN**