

A photograph of two men standing on a rocky outcrop, looking out over a vast, forested valley. The man on the left has a beard and is wearing a black hoodie and a black cap. The man on the right is wearing a camouflage jacket and a grey cap. The background shows a dense forest of trees with some autumn-colored foliage, and a small town is visible in the distance under a cloudy sky.

# LIIKUNTANEUVONNAN VALTAKUNNALLISET SUOSITUKSET

*– toteuttaminen, yhteistyö  
ja arviointi*

LIIKUNTANEUVONNAN ASIAANTUNTIJAFOORUMI

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 389

ISBN 978-951-790-535-0 (nid)

ISBN 978-951-790-536-7 (pdf)

ISSN 0357-2498 (nid)

ISSN 2342-4788 (pdf)

Toimitus: Katariina Tuunanen ja Sari Kivimäki

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Management Oy

Kuvat: Jussi Judin

Paino: Kirjapaino Kari 2021

Copyright Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus

# SISÄLLYS

## **Suositukset pähkinäkuoressa 4**

### **1 Perustelut suositusten laatimiselle 7**

### **2 Suositukset ammattilaisten käyttöön 8**

### **3 Liikuntaneuvontaprosessi 11**

3.1 Liikuntaneuvonnan tulee olla laadukasta 11

3.2 Neuvojalla tulee olla riittävä osaaminen 11

3.3 Liikuntaneuvonnan tulee olla tavoitteellista 12

3.4 Liikuntaneuvonnan tulee olla yksilöllistä ja vaiheittain etenevää 12

3.5 Liikuntaneuvonnassa hyväksi koettuja menetelmiä 15

### **4 Liikuntaneuvonnan palveluketju rakennetaan vain yhteistyöllä 16**

### **5 Liikuntaneuvonnan arviointi 18**

5.1 Liikuntaneuvontaa tulee arvioida 18

5.2 Suositukset mittareiksi 19

5.2.1 Prosessin toteutumisen arviointiin liittyvät mittarit 19

5.2.2 Prosessin vaikutusten arviointiin liittyvät mittarit 21

5.2.3 Täydentävät mittarit tuovat lisäarvoa 22

5.3 Kirjaamisen ja tilastoinnin tulee olla osa liikuntaneuvonnan arviointia 23

5.3.1 Kirjaaminen 24

5.3.2 Tilastointi 24

Suositusten laatijat 25

Lähteet 26

# SUOSITUKSET PÄHKINÄNKUORESSA

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset tukevat laadukkaasti liikuntaneuvonnan kehittämistä kuntiin ja maakuntiin. Suositukset ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä yhteinäistämään neuvontaprosessin sisällön laatua. Suositukset on laatinut Liikkuva aikuinen -ohjelman koordinoima Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi (ks. sivu 25).



Laadukkaan liikuntaneuvonnan toteutumiseksi suositellaan, että liikuntaneuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista. Neuvonnan tavoitteena on vaikuttaa liikkumiskäyttäytymistä selittäviin tekijöihin ja sitä kautta lisätä asiakkaan liikkumista. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon, että liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös muut elintavat, kuten ravitsemus ja uni. Neuvoajalla tulee olla soveltuva terveydenhuollon tai liikunta-alan koulutus.

Lisäksi on huolehdittava, että liikuntaneuvontaprosessi on määritelty. Prosessi etenee vaiheittain ja sisältää useita tapaamisia mukaan lukien alku- ja lopputapaamisen sekä yhteydenottoja niiden välissä. Liikuntaneuvonnan vaikuttaviksi vaiheiksi on todettu lähtötilanteen kartoitus, tiedonvaihto, tavoitteenasettelu, suunnitelman tekeminen sekä seuranta ja palautteen antaminen.

Neuvontaprosessi on osa laajempaa palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnustetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan sekä omatoimisen ja/tai ohjatun liikkumisen pariin.

Suosituksissa liikuntaneuvonnan arviointi jaetaan liikuntaneuvonnan prosessin toteutumisen arviointiin sekä neuvon-

nan vaikutusten arviointiin. Prosessin toteutumisen arvioinnin osa-alueet ovat 1) kohderyhmän tavoittaminen, 2) asiakkaiden sitoutuminen, 3) liikuntaneuvonnan vaiheiden toteuttaminen sekä 4) liikuntaneuvonnan hyödyllisyys. Neuvonnan vaikutusten osa-alueet ovat 1) liikuntaneuvonnan vaikutus pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksia, 2) vaikutus liikkumiseen sekä 3) vaikutus paikallaanoloon. Suositus pitää sisällään arviointiin osa-alueisiin määritellyt mittarit.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun yhteistyökäytännöistä tulee sopia toimijoiden välillä. Palveluketjun toimijoilla on oma roolinsa ja sovitut käytännöt, jotta laadukas ja saumaton palveluketju onnistuu.

Suosituksiin pohjautuen tullaan jatkossa kehittämään käytännön työkaluja ja koulutuksia tukemaan käytännön liikuntaneuvontatyötä. Liikuntaneuvonta.fi-verkkosivustolta löytyy taustatietoa suositusten rinnalle sekä materiaalipankki liikuntaneuvojan työn tueksi.





# 1 PERUSTELUT SUOSITUSTEN LAATIMISELLE

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset on laatinut liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi (ks. sivu 25). Foorumia koordinoi Liikkuva aikuinen -ohjelma. Suositusten tavoitteena on lisätä kunnissa ja maakunnissa tarjottavan liikuntaneuvonnan laatua ja vaikutuksia sekä yhtenäisyyttä valtakunnallisesti. Ne auttavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä linjaavat, mitä liikuntaneuvontaprosessissa tapahtuu. Suositukset pohjautuvat tutkimuksiin ja kenttätöystä saatuihin hyviin käytäntöihin ja kokemuksiin.

Sanna Marinin hallitusohjelma sekä valtakunnalliset linjat, Liikuntapoliittinen selonteko ja Valtioneuvoston periaatepäättös hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä tukevat elintapaohjauksen edistämistä. Terveystuella palveluvalikoimaneuvosto PALKO (STM) julkaisi vuonna 2020 suosituksen: *”Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi”*. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset tukevat näitä elintapaohjauksen suosituksia.

**Valtakunnallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.**

Suomalaiset liikkuvat liian vähän. Liian vähäinen liikkuminen lisää riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin, joiden hoito kuormittaa huomattavasti terveydenhuollon palveluja. Liian vähäinen liikkuminen ja huono kunto heikentävät elämänlaatua sekä lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä. Myös runsas istuminen ja muu paikallaanolo ovat terveydelle haitallisia (Käypä hoito -suositus 2016). Terveystuella kannalta liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset (Vasankari ja Kolu 2018). Kuntatasolla tämä tarkoittaa kymmenien, jopa satojen miljoonien eurojen kustannuksia vuodessa (Tampereen kaupunkiseutu 2019).

Koska liian vähäisen liikkumisen vaikutukset ovat huomattavia, tulee liikkumisen tukemisen olla osa elintapa- ja pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (Käypä hoito -suositus 2016). Liikuntaneuvonta on keino lisätä väestön liikkumista. Elintapojen muutoksista hyötyvät erityisesti henkilöt, joilla on kohonnut riski sairastua pitkäaikaissairauksiin (STM 2020). Riittävä liikkuminen lisää terveyttä ja hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä ja siten vähentää terveyspalvelujen käyttöä. Liikuntaneuvonnan hyödyt yltyvät siis yksilötasoa laajemmalle eli myös yhteiskuntatasolle.

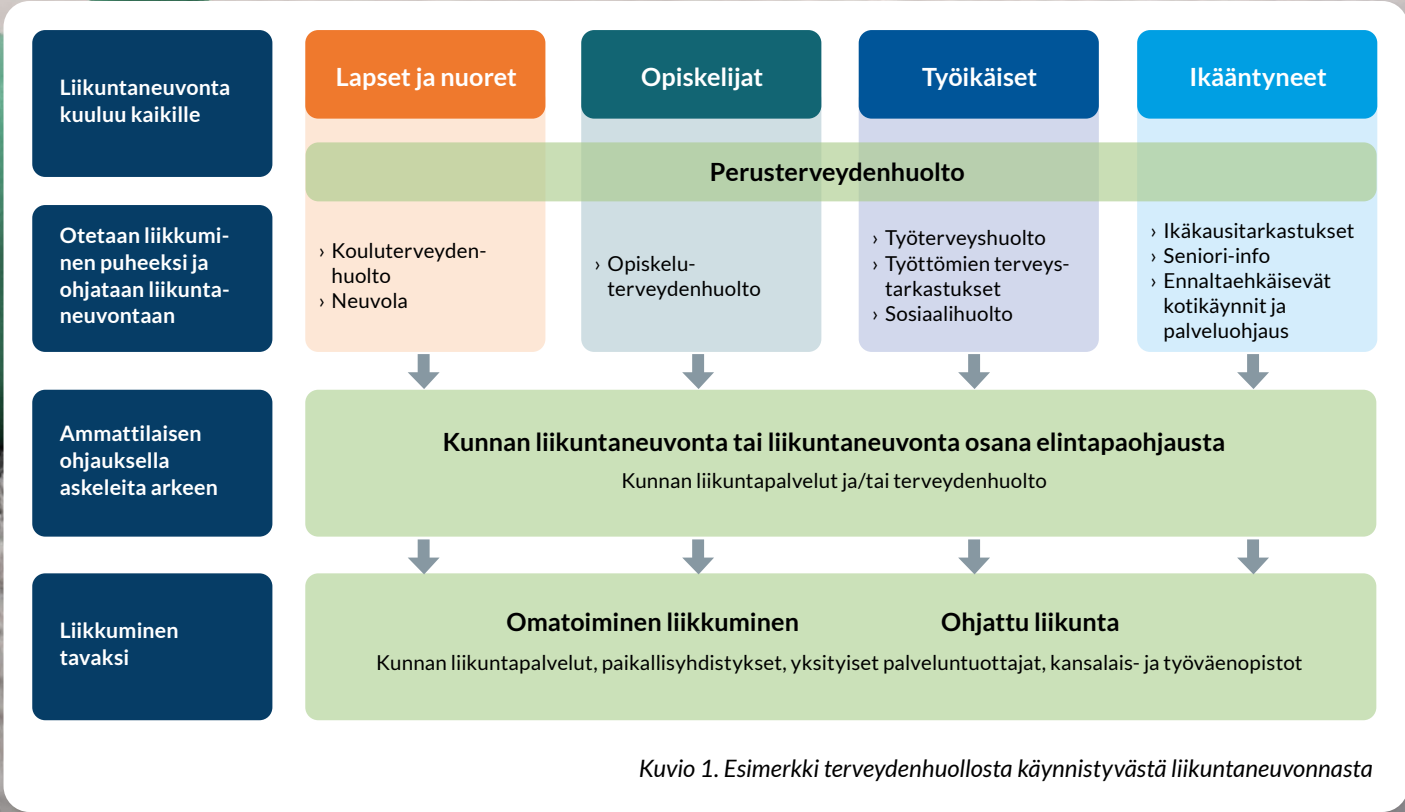
## 2 SUOSITUKSET AMMATTILAISTEN KÄYTTÖÖN

Suosituksia on tarkoitettu liikuntaneuvonnan toteuttajille sekä kehittäjille. Koska laadukas liikuntaneuvonta vaatii monialaista yhteistyötä, suositukset koskevat laajasti eri ammattiryhmiä. Suositukset ohjaavat kehittämään liikuntaneuvontaprosessia sekä rakentamaan palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan, tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi sekä tarvittaessa ohjataan asiakas liikuntaneuvontaan (kuvio 1).

Liikuntaneuvonta toteutuu useimmiten kunnan liikuntapalveluiden järjestämänä tai terveydenhuollossa osana elintapaohjausta (ks. luku 4). Terveydenhuollon rooli kohderyhmän tavoittajana on merkittävä. Paikallisyhdistyksillä sekä kansalais- ja työväenopistoilla on tärkeä rooli matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tuottajana yhdessä kunnan liikuntapalvelujen ja yksityisten palveluntuottajien ohella. Liikuntaneuvonnan toimintakenttään voivat kuulua myös esimerkiksi työllisyyspalvelut, Liikkujan Apteekit, kansanterveysjärjestöt ja seurakunnat.









# 3 LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI

## 3.1 LIIKUNTANEUVONNAN TULEE OLLA LAADUKASTA

Liikuntaneuvonta on yksilöllistä, liikunta-alan tai terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Neuvontatilanteessa asiakas otetaan huomioon kokonaisuutena, ja huomiota kiinnitetään liikkumisen lisäksi myös muihin elintapoihin. Asiakkaan tarpeet, toiveet ja tavoitteet määrittävät neuvontaprosessin keston ja sisällön. Neuvonnassa keskustellaan siitä, mitä liikkuminen merkitsee asiakkaalle. Neuvoja tukee asiakasta tunnistamaan vahvuutensa ja mahdollisuutensa sekä auttaa löytämään itselle mieleiset liikkumistavat. Asiakas asettaa neuvojan avustuksella itselleen realistiset tavoitteet, kuinka lisätä liikkumista. Prosessin aikana neuvoja tukee ja seuraa asiakasta sekä tämän tavoitteiden saavuttamista.

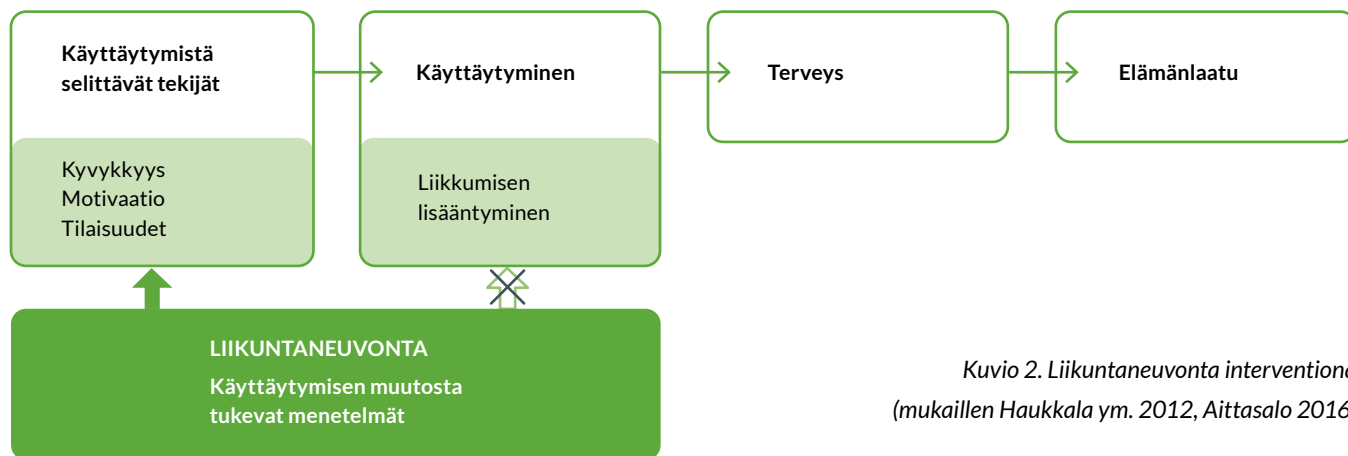
Liikuntaneuvonnalle tärkeitä lähtökohtia ovat:

- › asiakaslähtöisyys
- › vuorovaikutuksellisuus
- › tavoitteellisuus

## 3.2 NEUVOJALLA TULEE OLLA RIITTÄVÄ OSAAMINEN

Liikuntaneuvontaa toteuttavalla ammattilaisella tulee olla laaja tietämystä liikkumisen terveysvaikutuksista ja vähäisen liikkumisen terveyshaitoista sekä ymmärrystä käyttäytymisen muutosprosessista. Yleisiä ja hyväksi koettuja peruskoulutuksia liikuntaneuvojana toimivalle ovat esimerkiksi liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti (Kivimäki ym. 2018). Neuvojalle tärkeitä ominaisuuksia ja taitoja ovat:

- › Hyvät vuorovaikutustaidot: kyky kuunnella, osoittaa tukea ja antaa palautetta
- › Perustieto, miten terveelliset elintavat, kuten ravitsemus, mielen hyvinvointi ja uni tukevat liikkumista
- › Vahva ymmärrys siitä, miten liikkuminen tukee asiakkaan terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisevänä ja korjaavana toimenpiteenä
- › Tieto sairauksien vaikutuksesta liikkumiseen ja liikkumisen vaikutuksista sairauksiin
- › Ymmärrys käyttäytymisen muutokseen vaikuttavista tekijöistä ja ihmisestä psykofyysisenä kokonaisuutena
- › Taito hyödyntää ja tulkita terveyskuntomittareita ja niistä saatuja tuloksia



Kuvio 2. Liikuntaneuvonta interventiona  
(mukaillen Haukkala ym. 2012, Aittasalo 2016)

### 3.3 LIIKUNTANEUVONNAN TULEE OLLA TAVOITTEELLISTA

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on antaa asiakkaalle tukea, kuinka saavuttaa liikunnallisempi elämäntapa. Neuvonnassa pyritään lisäämään asiakkaan kyvykkyyttä, motivaatiota ja tilaisuuksia liikkua enemmän. Pyrkimyksenä ei siis ole vaikuttaa suoraan asiakkaan liikkumiseen, vaan tukea pysyvämpää muutosta vaikuttamalla käyttäytymistä selittäviin tekijöihin. Neuvonnassa hyödynnetään erilaisia menetelmiä, joiden avulla vahvistetaan asiakkaan edellytyksiä omaksua uusi aktiivisempi arki. Liikkumisen lisääntymisellä tavoitellaan myönteisiä terveysvaikutuksia sekä elämänlaadun kohentumista (kuvio 2).

### 3.4 LIIKUNTANEUVONNAN TULEE OLLA YKSILÖLLISTÄ JA VAIHEITTAIN ETENEVÄÄ

Liikuntaneuvonnan sisältö rakentuu asiakkaan tarpeiden ja pystyvyyden mukaan. Koska liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä ja asiakkaan tarpeisiin räätälöity kokonaisuus, ei tapaamis-

kertojen määrää tai kestoa voida määritellä. Tapaamisia tulee kuitenkin olla useita, sillä elintapojen muuttaminen vaatii aikaa ja muutos sisältää useita vaiheita (STM 2020). Useimmiten liikuntaneuvontaprosessi kestää 6–12 kuukautta (Kivimäki ym. 2018). Prosessi sisältää alku- ja lopputapaamisen sekä yhteydenottoja niiden välissä. Yhteydenotot voivat olla kasvokkain tapahtuvia, etäkeskusteluja puhelimitse/muiden viestintäalustojen kautta tai sähköpostiviestejä.

Liikuntaneuvonta noudattaa viiden A:n periaatetta, joka on tutkitusti todettu hyväksi käytännöksi liikkumisen lisäämistä tukevassa neuvontatyössä (Estabrooks ym. 2003). Liikuntaneuvontaprosessi sisältää seuraavat vaiheet: lähtötilanteen kartoitus (Assess), tiedonvaihto (Advice), tavoitteenasettelu (Agree), suunnitelman tekeminen (Assist) sekä seuranta ja palautteen antaminen (Arrange) (taulukko 1). Läpikäymällä kaikki vaiheet pyritään vaikuttamaan asiakkaan motivaatioon, kyvykkyyteen ja tilaisuuksiin lisätä liikkumistaan. Lähtötilanteen kartoituksen jälkeisiä vaiheita ei tarvitse käydä läpi järjestyksessä, vaan niitä käsitellään asiakaslähtöisesti ja tarvittaessa vaikka jokaisella tapaamiskerralla.

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vaihe</b>   | <b>Lähtötilanteen kartoitus (Assess)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Sisältö</b> | <p>Lähtötilanteen kartoitus tehdään asiakasta kuunnellen. On tärkeää, että asiakkaalle jää keskustelusta voimaantunut olo. Asiakkaan kanssa on hyvä keskustella seuraavista aiheista:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Elämäntilanne</li><li>› Asiakkaan oma arvio nykyisistä liikkumistottumuksista (myönteisiä puolia korostaen)</li><li>› Asiakkaan kokemat muutostarpeet ja muutosta estävät ja helpottavat tekijät</li><li>› Kyvykkyys, pystyvyys, motivaatio, tilaisuudet, voimavarat, sairaudet, muut elintavat, liikuntataidot, aiemmat kokemukset, asenteet ja tiedot, omat arvot ja motiivit, jotka tukevat liikkumisen lisäämistä</li></ul> |
| <b>Vaihe</b>   | <b>Tiedonvaihto (Advice)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Sisältö</b> | <p>Tietoa tulee antaa asiakaslähtöisesti ja suhteutettuna asiakkaan tilanteeseen, tarpeisiin ja arvoihin. Keskustelussa tulee korostaa, että neuvonnassa keskitytään lisäämään liikkumista, ei pelkästään liikuntaa. Keskustelun kautta tietoa voi antaa muun muassa seuraavista aiheista:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Mitä on terveyttä edistävä liikkuminen ja millaisia vaikutuksia liian vähäisellä liikkumisella on</li><li>› Mikä on riittävä liikkumisen määrä</li><li>› Miten muilla elintavoilla (esim. uni ja ravitsemus) voi tukea asiakkaan tavoitteiden saavuttamista</li></ul>                                                      |
| <b>Vaihe</b>   | <b>Tavoitteenasettelu (Agree)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sisältö</b> | <p>Ammattilainen tukee vuorovaikutuksella tavoitteen asettamista ja tarjoaa siihen keinoja. Hyvä tavoite on:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>› Asiakkaan itse asettama ja hänen tarpeistaan lähtevä, yksilöllinen ja lähtötilanteen huomioiva</li><li>› Aluksi riittävän pieni ja lyhyen aikavälin tavoite. Tavoitteita voi muokata, kun edelliset on saavutettu.</li><li>› Selkeä, mitattava, saavutettava, merkityksellinen ja oikea-aikainen (SMART)</li></ul>                                                                                                                                                                                       |



**Vaihe****Sisältö****Suunnitelman tekeminen (Assist)**

Tavoitteen saavuttamiseksi laaditaan asiakkaan johdolla suunnitelma. Suunnitelman teossa tulee huomioida:

- › Suunnitelma on realistinen, aikataulutettu ja toteuttamiskelpoinen.
- › Suunnitelmaan voi kirjata mm. liikkumismuodot, rasittavuuden, keston sekä missä, milloin ja kenen kanssa liikkuu.
- › Suunnitelma on joustava ja sitä tulee päivittää säännöllisesti.
- › Suunnitelma sisältää toteutumisen seurannan tavat. Asiakkaalle tarjotaan keinot seurata omaa liikkumistaan sekä tunnistaa liikkumisen tuottamia tunteita (liikkumispäiväkirja, aktiivisuusmittari, kuten askelmittari, älypuhelin tai -kello).

Neuvoja kannustaa ja on asiakkaan tukena muutoksen toteuttamisessa. Liikkumistottumuksiaan muuttava asiakas törmää tavallisesti myös vastoinkäymisiin. Hyviä keinoja tukea ovat:

- › Asiakasta autetaan tunnistamaan liikkumisen esteitä ja löytämään ratkaisuja niihin.
- › Asiakkaalle annetaan työkaluja ja keinoja lisätä liikkumista sekä etsitään sopivia liikkumismuotoja ja -palveluita.
- › Säännöllisen positiivisen palautteen antaminen suhteessa tavoitteisiin.

**Vaihe****Sisältö****Seuranta ja palautteen antaminen (Arrange)**

Seuranta on osa liikuntaneuvontaprosessia ja jokaista neuvontatapaamista. Neuvoja ja asiakas sopivat yhdessä neuvontaprosessin etenemisestä ja tavoista. Seurannan suunnittelussa on otettava huomioon:

- › Tapaamisia tulee olla useita. Aluksi tiiviimmin ja loppua kohden harveten.
- › Tapaamiset voidaan toteuttaa kasvatusten, puhelimitse tai esimerkiksi digitaalisia alustoja hyödyntäen.
- › Seurantatiedot kirjataan systemaattisesti ja selkeästi. Kirjaamisessa kannattaa hyödyntää potilastietojärjestelmää, jolloin kaikilla prosessiin osallistuvilla ammattilaisilla on mahdollisuus seurata prosessin etenemistä ja asiakkaan toteuttamia muutoksia.
- › Seurannalla ja palautteella vahvistetaan asiakkaan kokemusta minäpystyvyydestä.
- › Säännöllisen positiivisen palautteen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan tunnetta siitä, että hän pystyy muutokseen.



### 3.5 LIIKUNTANEUVONNASSA HYVÄKSI KOETTUJA MENETELMIÄ

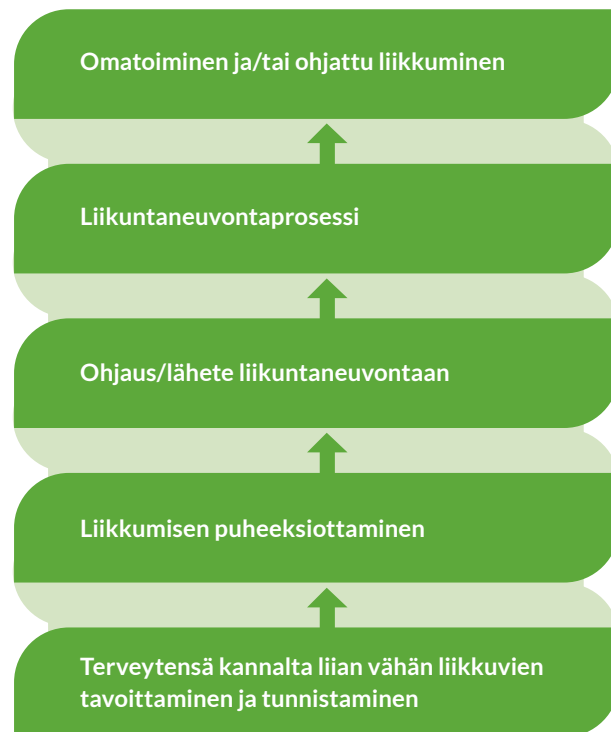
Liikuntaneuvonnassa käytettävät menetelmät vaihtelevat asiakkaan tarpeiden mukaan. Asiakkaan valmius lisätä omaa liikkumistaan vaihtelee, mikä on otettava huomioon neuvontatyössä. Liikuntaneuvonnassa voidaan hyödyntää joko yksittäisiä menetelmiä tai yhdistellä useita menetelmiä, joiden tiedetään lisäävän liikkumista. Menetelmillä pyritään vaikuttamaan

käyttäytymistä selittäviin tekijöihin, kuten kyvykkyyteen, motivaatioon ja tilaisuuksiin. (Linnansaari ja Hankonen 2019) Yhtä menetelmää ei voida nostaa toisten yläpuolelle (Michie ym. 2009), ja yhdistämällä useita menetelmiä saadaan aikaan parhaat tulokset (STM 2020). Usein liikuntaneuvonnassa hyödynnettyjä menetelmiä ovat muun muassa motivoiva haastattelu, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa sekä vaikuttava viestintä potilaskohtaamisessa.

# 4 LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU RAKENNETAAN VAIN YHTEISTYÖLLÄ

Liikuntaneuvonnan ympärille rakennettava palveluketju on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka erottaa liikuntaneuvonnan muista liikkumisen lisäämiseen tähtäävistä palveluista. Palveluketjussa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvontaprosessin avulla asiakas motivoituu liikunnallisesta elämäntavasta ja lisää liikkumistaan ohjatussa liikunnassa ja/tai omatoimisesti (kuvio 3).

Palveluketju on vaikuttava ainoastaan, jos sen osat toimivat saumattomasti yhteen. Palveluketjun toimijoiden välille on luotava yhteys, jotta asiakas saa riittävän tuen ja mahdollisuudet elintapojensa muuttamiseen. Kokonaisuus ei toimi, jos liikkuminen otetaan puheeksi, mutta ohjauskäytännöt eivät ole selkeitä. Tästä syystä on tärkeää yhteensovittaa palveluketjun osat ja roolit.

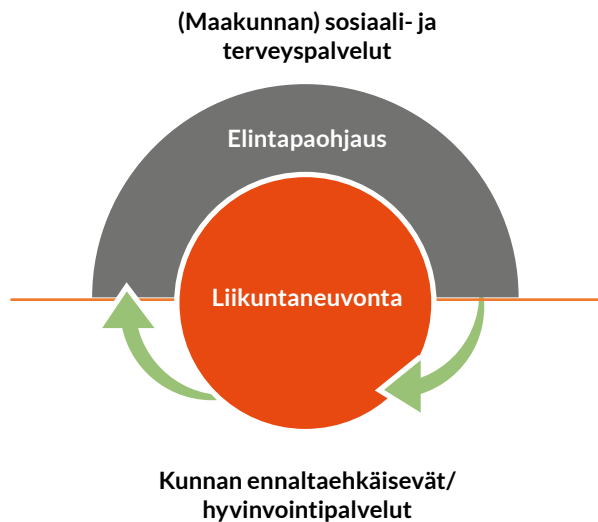


Kuvio 3. Liikuntaneuvonnan palveluketju

## Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta

Liikuntaneuvonta on kunnan ennaltaehkäisevä hyvinvointipalvelu ja osa maakunnan toteuttamaa elintapaohjausta. Palvelu sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin (kuvio 4).

Kunnan vastuulla on varmistaa palveluketjun saumattomuus ja liikuntaneuvonnan saatavuus. Liikuntaneuvontaprosessin toteuttajana voi olla joko kunnan liikuntapalvelut tai sosiaali- ja terveystoimi. Liikkumiskokeiluja ja liikuntaneuvonnan starttiryhmä voivat olla mukana tarjoamassa niin liikuntapalvelut, paikallisyhdistykset kuin yksityiset palveluntuottajat. Asiakkaiden tavoittamisessa apuna voivat olla myös muut kuntalaisia tavoittavat tahot. Mitä useampi toimija on tietoinen liikuntaneuvontapalvelusta ja jakaa siitä tietoa, sitä parempi.



Kuvio 4. Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta

Saumattoman ja laadukkaan palveluketjun ominaispiirteitä ovat:

1. Liikuntaneuvonnan palveluketju on kuvattu.
2. Liikuntaneuvonnan kohderyhmä on yhdessä sovittu ja se on palveluketjun toimijoiden tiedossa.
3. Palveluketjussa mukana olevien toimijoiden roolit ja yhteistyökäytännöt on sovittu.
4. Liikkumisen puheeksiottamista tuetaan vahvistamalla osaamista ja luomalla siitä osa toimintakulttuuria.
5. Liikuntaneuvontaan ohjautumiseen on rakennettu selvä käytäntö ja se on kirjattu.
6. Liikuntaneuvonta toteutetaan yksilöllisesti ja ammattitaitoisesti suosituksia noudattaen.
7. Tiedonkulku on palveluketjun toimijoiden välillä sujuvaa ja siitä on sovittu.
8. Soten ja liikuntapalveluiden välisistä asiakastietojen kirjaamiskäytännöistä on sovittu ja kirjaamistapa on määriteltä. Tavoitteena on hyödyntää potilastietojärjestelmää, mikä tukee moniammatillista yhteistyötä ja tiedonkulkua.
9. Liikuntaneuvonnassa on tieto matalan kynnyksen liikuntaryhmistä ja sinne on helppo ohjata asiakkaita.
10. Paikalliset liikuntaa tarjoavat yhdistykset on sitoutettu mukaan tarjoamaan matalan kynnyksen liikuntaa.

# 5 LIIKUNTANEUVONNAN ARVIOINTI

## 5.1 LIIKUNTANEUVONTAA TULEE ARVIOIDA

Liikuntaneuvontaprosessin seuranta ja arviointi ohjaavat toimintaa, varmistavat sen laatua ja auttavat kehittämään toimintaa. Arviointia suunniteltaessa tulee huomioida sidosryhmien tarpeet (kuvio 5):

- › Arvioinnilla **asiakas** saa palautetta omasta edistymisestään. Seuraamalla muutoksia tehdään saavutetut tulokset näkyviksi asiakkaalle ja tuetaan motivaatiota.
- › Arvioimalla neuvonnan vaikutuksia **ammattilainen** voi tarkastella, saako neuvonta aikaan haluttuja muutoksia ja tukeeko se asiakkaan etenemistä kohti valittuja tavoitteita.
- › Arviointi tekee liikuntaneuvonnan tarpeellisuuden ja vaikutukset eli tuloksellisuuden näkyväksi myös **päätäjille ja johdolle**. Liikuntaneuvonnan vaikutusten todentaminen tukee sitä, että palvelu vakiintuu ja resurssit turvataan.



### Johto ja päättäjät

Toiminnan perustelu, resurssien ohjaaminen, strategiset valinnat

### Ammattilaiset

Työn tuloksellisuus, toiminnan kehittäminen

### Asiakkaat

Palaute omasta toiminnasta

Kuvio 5. Liikuntaneuvonnan arvioinnin merkitys eri kohderyhmille (mukaillen Aittasalo 2020)





## 5.2 SUOSITUKSET MITTAREIKSI

Liikuntaneuvonnan arviointi jaetaan liikuntaneuvonnan

- 1) prosessin toteutumisen arviointiin sekä
- 2) neuvonnan vaikutusten arviointiin.

Toteutumisen arvioinnin tarkoituksena on todentaa, että neuvonta on sujunut suunnitellusti. Se ohjaa tarkastelemaan neuvonnan laatua ja kehittämään toimintaa. Vaikutusten arvioinnilla todennetaan liikuntaneuvontaprosessin aikaansaamat muutokset kohderyhmässä ja tarkastellaan, saavutetaanko neuvonnalla sille asetetut tavoitteet.

### 5.2.1 Prosessin toteutumisen arviointiin liittyvät mittarit

Liikuntaneuvonnan toteutumisen arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon sekä organisaation että asiakkaan näkökulmat. Seuraavilla arviointikysymyksillä ja mittareilla tarkastellaan, onko neuvontaprosessi toteutunut asiakkaan ja järjestäjän näkökulmasta suunnitellusti (taulukko 2).

Taulukko 2. Suositellut toteutumisen arvioinnin osa-alueet ja arviointitavat

| PROSESSIN TOTEUTUMISEN ARVIOINTI                       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arvioitava osa-alue                                    | Arviointitapa/mittari                                                                                                                                                                                                               | Huomioita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kohderyhmän tavoittaminen                              | Tilastoi, onko asiakas kohderyhmää vai ei.                                                                                                                                                                                          | Neuvonnan kohderyhmä määritellään paikallisesti. Mitä tarkemmin määrittely on tehty, sitä helpompaa on arvioida, tavoittaako liikuntaneuvonta kohderyhmään kuuluvat asiakkaat. Kohderyhmän tavoittaminen vaatii myös vahvaa ja kohdennuttua asiakasmarkkinointia. Asiakkaita tunnistavien ja heitä neuvontaan ohjaavien toimijoiden tulee olla tietoisia määrittelyistä kriteereistä. |
| Asiakkaiden sitoutuminen                               | Tilastoi sovittujen käyntien toteutuminen ja syyt toteutumattomiin käynteihin.<br><br>Tilastoi, kävikö asiakas neuvonta-prosessin loppuun asti.                                                                                     | Tilastoimalla sovittujen käyntien toteutuminen voidaan tarkastella, montako kertaa asiakas keskimäärin käy liikuntaneuvonnassa ja kuinka monen asiakkaan prosessi toteutuu loppuun asti. Keskeytysten syitä tarkastelemalla voidaan tarvittaessa kehittää prosessia vastaamaan paremmin kohderyhmän tarpeita.                                                                         |
| Liikuntaneuvonta-prosessin vaiheiden toteutuminen (5A) | Kirjaa jokaisella käynnillä käsitellyt aiheet.<br><br>Tilastoi, sisälsikö käynti jonkin prosessin vaiheista (lähtötilanteen kartoitus, tiedonvaihto, tavoitteenasettelu, suunnitelman tekeminen, seuranta ja palautteen antaminen). | Tilastoimalla eri vaiheiden toteutuminen voidaan arvioida liikuntaneuvontaproessin laatua.<br><br>On tärkeää myös kirjata syyt, miksi jokin vaihe ei toteutunut. Se lisää ymmärrystä ja mahdollisuuksia kehittää neuvonnan laatua.                                                                                                                                                    |
| Liikuntaneuvonnan hyödyllisyys                         | Miten hyödyllistä liikuntaneuvonta oli sinulle?<br>1 = ei lainkaan hyödyllistä<br>2 = melko hyödyllistä<br>3 = hyödyllistä                                                                                                          | Hyödyllisyyden kokemus kuvaa asiakkaan tyytyväisyyttä neuvontaan ja kokemusta, kuinka hänen yksilölliset tarpeensa on otettu huomioon. Neuvontaproessin loppuksi kysytävä kysymys antaa arvokasta tietoa neuvojalle, ja kaikkien asiakkaiden keskimääristä arviota voi hyödyntää esimerkiksi palvelun markkinoinnissa.                                                                |

### 5.2.2 Prosessin vaikutusten arviointiin liittyvät mittarit

Liikuntaneuvonnan vaikutusten arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon tavoitelähtöisyys. Neuvonnan tavoitteena on tukea asiakasta liikkuvamman elämäntavan saavuttamisessa. Siksi käyttäytymisessä tapahtuvat muutokset tulee tehdä näkyväksi. Seuraavilla arviointikysymyksillä ja mittareilla tarkastellaan, onko neuvonnalla ollut toivottuja vaikutuksia kohderyhmän käyttäytymiseen ja sitä selittäviin tekijöihin (taulukko 3).



Taulukko 3. Suositellut vaikutusten arvioinnin osa-alueet ja arviointitavat

| VAIKUTUSTEN ARVIOINTI                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arvioitava osa-alue                                                              | Mittari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Huomioita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Liikuntaneuvonnan vaikutus asiakkaan pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksiaan | Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa?<br>1 = ei lainkaan<br>2 = jonkin verran<br>3 = paljon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Liikuntaneuvonnalla pyritään vaikuttamaan käyttäytymistä selittäviin tekijöihin, kuten kyvykkyyteen, motivaatioon ja tilaisuuksiin. On tärkeää mitata, lisääkö neuvonta asiakkaan kokemusta pystyvyydestä/motivaatiosta tehdä muutoks.                                                                                                                                                              |
| Vaikutus liikkumiseen                                                            | Objektiivinen mittaus päivittäisestä askelmäärästä: Neuvontaprosessin alussa asiakas mittaa päivittäistä askelmääräänsä viikon ajan esimerkiksi askelmittarilla tai mobiilisovelluksella. Mittaus toistetaan prosessin lopussa. Viikon ajalta laskettu keskimääräinen askelmäärä tilastoidaan.<br>TAI<br>Miten paljon liikut kaikkiaan tavallisen viikon aikana? Laske mukaan sekä kevyt liikuskelu että reipas ja rasittava liikkuminen kotona, töissä, harrastuksissa jne.<br>_____tuntia _____minuuttia | Liikkumisen lisäystä selvitetään ensisijaisesti mittaamalla. Mikäli prosessin alkuun ja loppuun on mahdollista integroida askelmäärien tarkastelu, saadaan liikkumisen lisäyksestä subjektiivista arvioita tarkempaa tietoa. Tärkeää on käyttää samaa mittaria alku- ja loppumittauksessa.<br><br>Mikäli objektiivinen mittaus ei ole asiakkaalle mahdollista, hyödynnetään subjektiivista arviota. |

## VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

| Arvioitava osa-alue      | Mittari                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Huomioita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vaikutus paikallaanoloon | <p>Objektiivinen mittaus paikallaanolon määrästä: Neuvontaprosessin alussa asiakas mittaa päivittäistä paikallaanoloa viikon ajan esimerkiksi mobiilisovelluksella tai aktiivisuusmittarilla. Mittaus toistetaan prosessin lopussa. Viikon ajalta laskettu keskimääräinen paikallaanolon määrä tilastoidaan.</p> <p>TAI</p> <p>Miten paljon sinulle kertyy istumista ja makoilua tavallisen arkipäivän aikana?</p> <p>_____ tuntia _____ minuuttia</p> | <p>Paikallaanolon määrä selvitetään ensisijaisesti mittaamalla. Mikäli prosessin alkuun ja loppuun on mahdollista integroida mitattu paikallaanolon määrä, saadaan siitä subjektiivista arviota tarkempaa tietoa.</p> <p>Paikallaanolon vähentymisen tarkastelu mahdollistaa pientenkin arkiaktiivisuusmuutosten huomioimisen.</p> <p>Mikäli objektiivinen mittaus ei ole asiakkaalle mahdollista, hyödynnetään subjektiivista arviota.</p> |

### 5.2.3 Täydentävät mittarit tuovat lisäarvoa

Valtakunnallisesti suositellut mittarit (taulukot 2 ja 3) antavat vastauksia liikuntaneuvonnan toteutumisesta ja vaikutuksista. Neuvonnan toteutuksessa ja kohderyhmissä voi kuitenkin olla eroja toteuttajatahojen välillä. Paikalliset tarpeet tuleekin ottaa huomioon mittariston laatimisessa. Suositeltujen mittareiden lisäksi voidaan hyödyntää muita valittuja mittareita, jotka tukevat paikallisesti määriteltä prosessia ja sen tavoitteita, sekä asiakkaan tavoitteita.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea asiakkaan pysyvää muutosta liikunnallisen elämäntavan saavuttamiseksi (kuvio 2). Liikuntaneuvonnalla saavutettu lisäys liikkumisessa voi vaikuttaa myönteisesti asiakkaan terveyteen ja elämänlaatuun. Sitä, onko muutos juuri liikuntaneuvonnan aikaansaama, on lähes mahdotonta osoittaa. Paikallisesti on kuitenkin mahdollista arvioida muutoksia kohderyhmän terveydessä ja hyvinvoinnissa (taulukko 4).

Onnistuneen lisämittariston laadinnassa on tärkeä huomioida:

- Mittarit valitaan todentamaan haluttua tavoitetta.
- Mittaristo kattaa sidosryhmien tarpeet (asiakkaat, liikuntaneuvonnan toteuttaja/kehittäjä, päättäjät).
- Mittaaminen ei saa viedä kohtuuttomasti aikaa asiakastyöltä tai kuormittaa liikaa asiakasta.
- Valittujen mittarien tulee olla tarpeeksi herkkiä havaitsemaan muutoksia.
- Mittarit tulee valita tarkasti ja luopua mittareista, joiden tuloksia ei pystytä hyödyntämään.

Taulukko 4. Esimerkkejä terveyden ja hyvinvoinnin muutoksen arviointiin

| ESIMERKKEJÄ TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVISTÄ MITTAREISTA |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arvioitava osa-alue                                             | Mittari                                                                                                                                                                                                         |
| Koettu terveys                                                  | Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi?<br>1 = huono 2 = melko huono 3 = keskitasoinen 4 = melko hyvä 5 = hyvä                                                                                        |
| Koettu fyysinen kunto                                           | Millainen on mielestäsi nykyinen fyysinen kuntosi?<br>1 = huono 2 = melko huono 3 = keskitasoinen 4 = melko hyvä 5 = hyvä                                                                                       |
| Koettu työkyky                                                  | Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä.<br>Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 1-10?<br>O tarkoittaa, että et pysty nykyisin lainkaan työhön. _____ pistettä |
| Itsearvioitu elämänlaatu                                        | Esimerkkejä: 15D, EuroHIS-8, EQ-5D, RAND-36, WHOQOL-BREF                                                                                                                                                        |
| Itsearvioitu henkinen hyvinvointi                               | WHO-5                                                                                                                                                                                                           |

### 5.3 KIRJAAMISEN JA TILASTOINNIN TULEE OLLA OSA LIIKUNTANEUVONNAN ARVIOINTIA

Kirjaamisen ja tilastoinnin suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon palveluketjussa mukana olevien toimijoiden tarpeet ja käytännöt sekä tiedonsiirto palveluketjun toimijoiden välillä, tietojen hyödynnettävyys ja tietosuoja. Kirjaamiseen ja tilastointiin tulee olla sovittuna systemaattinen yhteinen käytäntö. On tärkeää sopia toimijoiden rooleista eli kuka tai ketkä ovat vastuussa kirjausten tekemisestä ja tilastoinnista, sekä mitä ja miten terveydenhuollossa ja liikuntapalveluissa kirjataan ja tilastoidaan. Palveluketjun toimijat tulee perehdyttää ja sitouttaa kirjaamiseen ja tilastointiin.

Jotta liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa laadukkaasti, suositellaan potilastietojärjestelmän hyödyntämistä. Potilastie-

tojärjestelmän hyödyntäminen tukee tiedonkulkua terveydenhuollon, liikuntapalvelujen ja asiakkaan välillä. Mikäli potilastietojärjestelmää ei ole käytettävissä, tulee miettiä, miten kirjaaminen ja tilastointi toteutetaan, jotta tiedot ovat parhaiten hyödynnettävissä.





### 5.3.1 Kirjaaminen

Hyvä ja tarkka kirjaaminen tukee neuvonnan laatua. Neuvoja kirjaa jokaisen asiakaskontaktin jälkeen käsitellyt asiat ja asiakkaan sen hetkisen tilanteen. Kirjausten perusteella hän palauttaa mieleensä asiakkaan kanssa sovitut ja läpikäytyt asiat. Neuvoja saattaa myös vaihtua kesken prosessin, jolloin kirjausten merkitys korostuu.

Seuraavat asiat on hyvä kirjata liikuntaneuvontaprosessin aikana:

#### 1. Lähtötilanteen kartoitus

- › Asiakkaan elämäntilanne
- › Terveysteen ja liikkumiseen vaikuttavat tekijät
- › Asiakkaan kuvaus nykyisistä liikkumistottumuksista
- › Tulossyyt (asiakkaan kokemat muutostarpeet)
- › Muutosta estävät ja helpottavat tekijät

#### 2. Tiedonvaihto

- › Mitä asioita on käsitelty/ohjattu/neuvottu
  - o Terveyttä edistävä liikkuminen
  - o Vähäisen liikkumisen vaikutukset
  - o Riittävä liikkumisen määrä
  - o Muut elintavat tavoitteen saavuttamisen tukena

#### 3. Tavoitteen asettelu

- › Asiakkaan asettama liikkumisen tavoite

#### 4. Suunnitelman tekeminen

- › Liikkumissuunnitelma (esim. liikkumismuodot, rasittavuus, kesto sekä missä, milloin ja kenen kanssa liikkuu) ja sen päivitykset

#### 5. Seuranta ja palautteen antaminen

### Kirjaaminen

*Asiakaskäyntien ja -kontaktien laadulliset ja kuvailevat sisältömerkinnät. Niiden tarkoituksena on dokumentoida tietoja liikuntaneuvonnan sisällöstä ja etenemisestä asiakkaan näkökulma huomioiden.*

- › Tulevat tapaamiset ja kontaktointitavat (esim. kasvotusten, puhelimitse)
- › Asiakkaan tekemät muutokset
- › Yhteenveto neuvonnan päättyessä (tiivistetty kuvaus koko neuvontaprosessista), joka voidaan lähettää asiakkaalle tai tallentaa Kanta-arkistoon.

### 5.3.2 Tilastointi

Tilastoinnilla tarkoitetaan määrällisiä merkintöjä, joita voidaan hyödyntää muun muassa seurattaessa, miten asiakas edistyy tavoitteensa saavuttamisessa sekä arvioitaessa neuvonnan vaikutuksia. Tilastoinnin perusteella tehdyt säännölliset yhteenvedot/raportit tukevat neuvonnan laadun tarkastelua ja sidosryhmien tarpeita (ks. kuvio 5).

Tilastointia ovat kaikki liikuntaneuvonnan toteutumisen ja vaikutusten arvioinnin suositellut osa-alueet (taulukot 2 ja 3).

Lisäksi esimerkiksi seuraavia asioita voi tarkastella tilastoraporteissa:

- › Asiakasmäärä: neuvonnan aloittaneiden määrä
- › Asiakasprofiili: ikä, sukupuoli, työmarkkina-asema
- › Tavoittavuus: neuvontaan ohjattujen määrä vs. neuvonnan aloittaneiden määrä
- › Lähettävä taho: mitä kautta neuvontaan ohjaututaan vai hakeudutaanko omatoimisesti
- › Neuvonnan tapa: miten tapaaminen toteutui (puhelimitse, kasvotusten jne.)
- › Valituissa mittareissa tapahtuneet muutokset (= vaikutukset)
- › Neuvonnan keskeyttäneiden osuus

### Tilastointi

*Määrälliset merkinnät esimerkiksi asiakaskäyntien ja -kontaktien määrästä ja kestoista sekä valittujen mittareiden tulokset.*

## SUOSITUSTEN LAATIJAT

Suosituksia on laatinut Liikkuva aikuinen -ohjelman koordinoima Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. Haluamme kiittää kaikkia foorumin jäseniä työpanoksesta ja arvokkaasta asiantunteuksesta suositusten laadinnassa.

Ahonen-Walker Mari, *erityisasiantuntija, Kuntaliitto*

Aittasalo Minna, *erikoistutkija, UKK-instituutti*

Alapappila Annukka, *liikunta-asiantuntija, Suomen Sydänliitto*

Harmokivi-Saloranta Paula, *yliopettaja, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu*

Kettunen Oili, *työhyvinvointiasiantuntija, Vierumäen urheiluopisto*

Kivimäki Sari, *kehittämispäällikkö, Liikkuva aikuinen -ohjelma*

Komulainen Jyrki, *ohjelmajohtaja, Liikkuva aikuinen -ohjelma*

Kuronen Risto, *tulosyksikköpäällikkö, Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä (PHHYKY)*

Laine Kaisa, *hyvinvointikoordinaattori, Nurmijärven kunta*

Lainio-Peltola Minna, *erityisasiantuntija, Turun kaupungin liikuntapalvelut*

Miettinen Mari, *asiantuntija, sosiaali- ja terveysministeriö*

Pekkala Tiina, *liikuntakoordinaattori, Oulun kaupunki*

Rautio Aija, *hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote)*

Salo Mai-Brit, *aluejohtaja, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry*

Säpyskä-Nordberg Minna, *suunnittelija, Ikäinstituutti*

Tuunanen Katariina, *ohjelmakoordinaattori, Liikkuva aikuinen -ohjelma*

Lisäksi kiitos liikuntaneuvonnan käytännön asiantuntijoille antamistanne tärkeistä kommentteista.

Pöllänen Sirpa, *liikunnanohjaaja, Lappeenrannan liikuntatoimi*

Saarinen Sanna, *terveysliikunnan kehittäjä, Kymenlaakson Liikunta ry*

Tanttu Tino-Taneli, *terveysliikunnan kehittäjä, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry*

## LÄHTEET

Aittasalo, M. 2016. Periaatteita ja käytäntöjä työikäisen liikuntaneuvontaan. Työfysioterapeutit ry:n kevätöpintopäivä 12.5.2016. <http://www.tyofysioterapeutit.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/Aittasalo-Minna-Periaatteita-ja-kaytantoja-tyoikaisten-liikuntaneuvontaan.pdf>

Aittasalo, M. 2019. Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? Lääkärilehti 2019; 74:2660–2662a.

Aittasalo, M. 2020. Liikuntaneuvonnan arviointi käytännön toimintaympäristössä. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/12/Liikuntaneuvonnan-arviointi-kaytannon-toimintaymparistossa.pdf>

Estabrooks, P.A., Glasgow, R.E. & Dzewaltowski, D.A. 2003. Physical activity promotion through primary care. JAMA 2003;298:2913–16

Haukkala, A., Hankonen, N. & Konttinen, H. 2012. Sosiaalipsykologia terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa. Psykologia, 47, 396–409.

Kivimäki, S., Turunen, M. & Ansaharju, A. 2018. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma 2018. <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/onnistumisen-edellytykset/> (viitattu 2.10.2020).

Käypä hoito -suositus. Liikunta. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän

asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 12.11.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa Terveiden psykologia (toim. Sinikallio S.)

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. & Gupta, S. 2009. Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. Health Psychology 2009; 28:690–701.

STM 2020. Palko, systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapainterventioiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. THL:n asiantuntijat 21.10.2019. <https://d2htbfmhc6rwjj.cloudfront.net/attachments/f/d/4/04b62aa3d4d09a6659cffb8b418a8.pdf>

Tampereen kaupunkiseutu 2019. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö. [https://tampereenseutu.fi/wp-content/uploads/2020/09/7\\_seutuliike\\_ohjelmatyo.pdf](https://tampereenseutu.fi/wp-content/uploads/2020/09/7_seutuliike_ohjelmatyo.pdf)

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



Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389

ISBN 978-951-790-535-0 (nid)

ISBN 978-951-790-536-7 (pdf)

ISSN 0357-2498 (nid)

ISSN 2342-4788 (pdf)

Toimitus: Katariina Tuunanen ja Sari Kivimäki

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Management Oy

Kuvat: Jussi Judin

Paino: Kirjapaino Kari 2021

Copyright Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus