

Taustamuistio: Laadukas liikuntaneuvonnan palveluketju ja sujuva yhteistyö seurojen ja yhdistysten kanssa

Merkittävä osa kuntalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja yhä useampi istuu päivästä suuren osan. Nämä tekijät lisäävät terveysriskejä, joista aiheutuu myös inhimillisiä haittoja. Liikkuminen on lääke, jolla terveysriskejä voidaan pienentää ja monia sairauksia ehkäistä kaiken ikäisillä.

Kunnan keskeisenä tavoitteena on edistää kuntalaisten hyvinvointia ja sen osana terveellisiä elintapoja muun muassa liikunnan keinoin. Kunnissa tarvitaan kaikissa ikävaiheissa kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella liikunnan edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Keskeinen ja myös taloudellisesti vaikuttava tekijä tämän tavoitteen saavuttamisessa on elintapaohjauksen osana laadukas liikuntaneuvonnan palveluketju, joka toteutuu sujuvassa yhteistyössä liikuntaa järjestävien yhdistysten ja urheiluseurojen kanssa.

Laadukas liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä yksilöllisessä ohjauksessa ammattilaisen kanssa. Tavoitteena on, että liikkumisesta tulee osa asiakkaan arkea. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan saamaan ammattilaisen tukea liikkumisen lisäämiseen. Heitä tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja mahdollisuutensa, liikkumisen mieltymykset ja merkitykset sekä asettamaan realistiset tavoitteet liikkumisen lisäämiseksi. Myös terveytensä kannalta riittävästi liikkuva kuntalainen voi saada tukea liikuntaneuvonnasta, vaikka neuvonnan painopisteen on hyvä olla liian vähän liikkuvien tukemisessa.

Liikuntaneuvonnasta vastaa kunta. Neuvontapalvelua voivat tuottaa esimerkiksi kunta tai sairaanhoitopiiri/sote-keskus sekä myös järjestöt ja paikallisyhdistykset, oppilaitokset tai yritykset. Yleisimmin liikuntaneuvonnasta vastaa kunnan vapaa-aika- tai liikuntatoimi yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen ja paikallisyhdistysten kanssa. Useinkaan liikuntaneuvonnan toteuttaminen ei vaadi lisäresursseja, kun ammattilaisten työnkuvia organisoidaan osittain uudelleen.

Toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan palveluketju muodostuu asiakkaan tavoittamisesta ja tunnistamisesta, liikunnan puheeksi ottamisesta, ohjaamisesta liikuntaneuvontaan ja organisoidun matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tai omatoimisen liikunnallisen aktiivisuuden pariin. Keskeistä toimivassa palveluketjussa on kunnan vapaa-aika- tai liikuntatoimen ja sosiaali- ja terveystoimen tai maakunnan sote-keskuksen suunnitelmallinen yhteistyö kaikkien kunnassa toimivien liikuntapalveluiden tuottajien kanssa. Kuntalaiselle ja myös ammattilaiselle tämä näyttäytyy niin, että kunnan alueella kaikkien liikuntapalveluita tuottavien toimijoiden palvelut ovat helposti löydettävissä. Palveluiden tuottajana voi olla liikunta- tai urheiluseura, kansanterveysjärjestön paikallisyhdistys vertaistukitoimintoinen, jokin muu niin sanottu

kolmannen sektorin toimija tai yksityinen palveluntuottaja kunnan omien liikuntapalveluiden ohella.

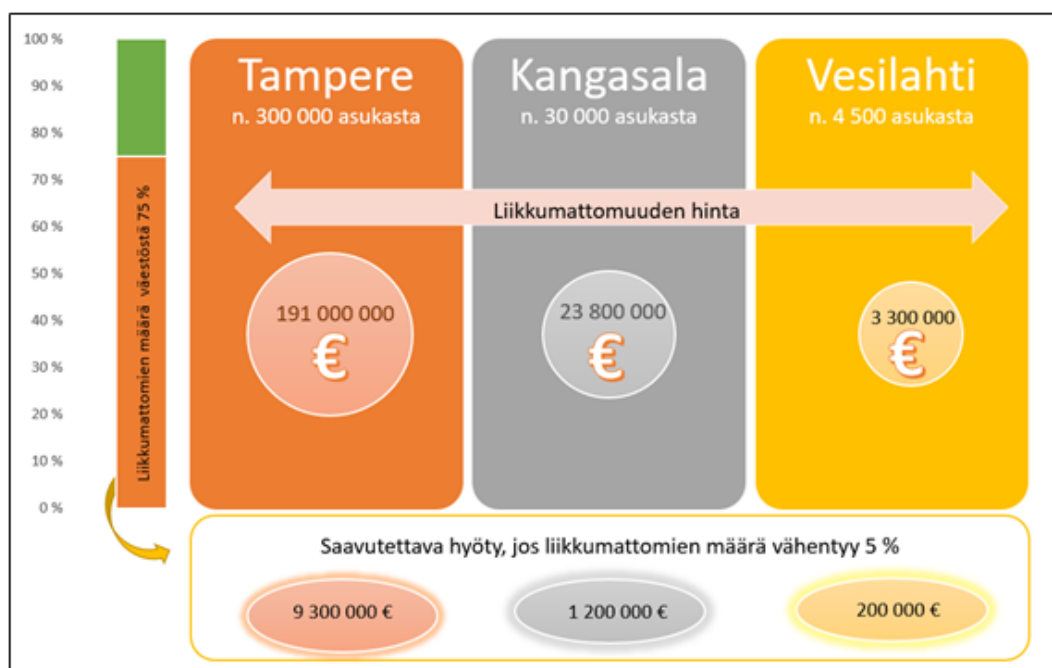
Kunnallinen terveys- ja sosiaalitoimi tai maakunnallinen sote-keskus tavoittaa päivittäisessä tehtävässään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia paremmin kuin mikään muu toimija. Kun terveystoimen ammattilainen on ottanut liikunnan puheeksi osana elintapaohjausta, palveluketju jatkuu liikuntaneuvonnan ja/tai liikuntapalvelujen tuottajien pariin. Ratkaisevaa palveluketjun jatkuvuuden kannalta on, että kunnan alueella toimivien liikuntapalveluiden tuottajien tarjonta on koottu samaan sähköiseen paikkaan. Parhaimmillaan kunnan ammattilaiset ja kuntalaiset löytävät kaiken liikuntatarjonnan yhdestä ja samasta paikasta.

Kun sote-palvelujen järjestäminen siirtyy maakunnille, liikuntaneuvonnan palveluketjut tulee organisoida uudelleen, jotta yhteistyö sote-keskuksen ja kunnan liikuntapalveluiden tarjoajien välillä on sujuvaa. Tämä tarkoittaa, että kunnan vapaa-aika- tai liikuntatoimen tulee ottaa vahva koordinoiva rooli kunnassa tarjottavien liikuntapalveluiden saattamiseksi sote-keskuksien tietoisuuteen.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun luomista ja kehittämistä edesauttaa kuntien hyvinvointikertomus, joka kiteyttää kuvauksen kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista ja niihin vaikuttavista tekijöistä sekä palvelujärjestelmän toimivuudesta.

Liikkumattomuuden vaikutukset kuntatalouteen

Liikkumattomuuden kustannukset kunnalle ovat mitattavissa. Ne muodostuvat terveydenhuollon kustannusten kasvusta ja tuottavuuskustannuksista, joita ovat muun muassa ennenaikaiset sairauseläkkeet, sairauspoissaolot ja vaikutukset työtehoon. Panostamalla ehkäisevään, hoitavaan ja kuntouttavaan liikuntaan saadaan merkittäviä säästöjä kuntatalouteen.



Kuva 1. Liian vähäisen liikkumisen aiheuttamat suorat ja tuottavuuskustannukset.

Liikkumattomuuden suorista ja tuottavuuskustannuksista on tehty suomalaista kustannustutkimusta erikokoisissa kunnissa (kuva1). Tutkimustuloksia voi verrata oman kunnan asukaslukuihin ja havaita liikkumattomuuden taloudelliset vaikutukset ja liikkumattomien määrän vähenemisen tuomat kustannussäästöt. Kuntalaisten liikkumattomuus on kallista.

Keskeiset toimenpide-ehdotukset

- Liikuntaneuvonta -prosessi toteutuu valtakunnallisen liikuntaneuvonnan suosituksen mukaisesti (<https://liikuntaneuvonta.fi/>). Kun sote-palvelujen järjestäminen siirtyy maakunnille, liikuntaneuvonnan palveluketjut tulee organisoida uudelleen.
- Liikuntapalveluiden ja liikunnan vertaistuen tarjoajat on kartoitettu ja yhteistyö on suunnitelmallista.
- Kuntalainen ja terveyden ja hyvinvoinnin ammattilainen löytää kunnassa tarjolla olevat liikuntapalvelut ja liikunnan vertaistuen samasta sähköisestä paikasta.
- Liikuntaneuvonta on kuntalaisten saavutettavissa.
- Liikuntaneuvonnan arviointiin ja kehittämiseen on luotu käytäntö, jonka kaikki liikuntaneuvonnan toimijat tuntevat.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun arviointiin ja kehittämiseen on sovittu käytäntö yhdessä kaikkien liikuntapalveluiden tuottajien kanssa.

Esimerkkejä ja hyviä käytäntöjä

[LiPaKe - liikunta- ja elintapaneuvonta osana palveluketjua Lounais-Suomessa:](#)

Liikuntaneuvonnan palveluketju LiPaKe on vakiintunut soten, liikuntatoimen ja järjestöjen yhteinen toimintatapa useassa Varsinais-Suomen kunnassa.

Liikunnan palveluketju alkaa perusterveydenhuollon lääkärin vastaanottokäynnistä ja jatkuu liikuntaneuvojan vastaanotolle ja edelleen kunnan tai järjestöjen liikuntaryhmiin tai omatoimiliikuntaan. Liikuntaneuvonta kestää tarvittaessa vuoden ja puolen vuoden välein toteutetaan vaikuttavuuden arviointi. LiPaKeen liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden, painoindeksin, vyötärönympäryksen, veren rasva- ja sokeriarvojen avulla.

Yhden diabeetikon kustannukset Suomessa ovat noin 7 316 € ilman liitännäissairauksia ja 16 150 € liitännäissairauksien kanssa Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ilmoittamien lukujen mukaan. Liikuntaneuvonnassa todettiin terveyteen vaikuttavia muutoksia sokeriaineenvaihdunnassa, liikunta-aktiivisuudessa, painossa ja painoindeksissä. Myös paastoverensokeriarvo ja veren rasva-arvot olivat muuttuneet myönteiseen suuntaan. Liikuntaneuvonnan vaikutuksia tarkastelleen selvityksen mukaan jo neljän diabetestapauksen ehkäisyllä ($4 \times 7\,316 \text{ €} = 29\,264 \text{ €}$) kyetään säästämään suurempi summa kuin liikuntaneuvonnan toteuttamiseen käytettiin vuoden aikana. Toiminnan todettiin tuottavan kunnalle taloudellisia säästöjä jo ensimmäisen vuoden jälkeen.

Eläkeikäisen liikkumispolku

Voimaa vanhuuteen -ohjelmamalliin perustuva liikuntapalveluketju

Tutkimuksia ja tausta-aineistoja

[Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.](#)

UKK-instituutti ja Tampereen kaupunkiseutu 2019. Liikkumattomuuden aiheuttamat suorat ja tuottavuuskustannukset Tampereen kaupunkiseudulla, Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelma 2019.

[Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018.](#)

Liikkuva aikuinen -ohjelman koostama [liikuntaneuvonnan tilaa kunnissa ja kuntakohtaisia tietoja](#)

[Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018](#)

[Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta](#)
Pääministeri Marinin hallitusohjelma 2019