

LIIKUNTANEUVONNAN ITSEARVIOINTITYÖKALU

3.11.2025

Ravitsemusterveyden edistämisen ja
liikuntaneuvonnan itsearviointi
– työkaluja kehittämiseen

Sari Kivimäki, sosiaali- ja terveysministeriö,
Katariina Tuunanen, Liikkuva aikuinen

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Sosiaali- ja
terveysministeriö

Liikuntaneuvonnan itsearvioinnin perusidea

- **Laadullinen työkalu** liikuntaneuvonnan paikalliseen kehittämiseen ja uudistamiseen
- Itse toteutettu helppokäyttöinen menetelmä
- Systemaattinen ja dokumentoitu menetelmä
- Hyvinvointialueen ja/tai kuntakohtainen menetelmä
- Koko työyhteisö/verkosto ovat mukana arvioimassa ja kehittämässä **yhteistä toimintaa**
- Henkilökohtaista työn laatua ei arvioida
- Itsearvioinnin työkalu linkittyy Liikuntaneuvonnan suositukseen
[https://liikkuva aikuinen.fi/wpcontent/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositu
kset_FINAL.pdf](https://liikkuva aikuinen.fi/wpcontent/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositukset_FINAL.pdf)



MINKÄLAISESSA VAIHEESSA LIIKUNTANEUVONTA ON?

Valitse, mikä vaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannetta.

1 = suunnitelmavaiheessa, ei vielä käynnistynyt

2 = käynnistynyt, vielä alkuvaiheessa

3 = edennyt/hiottu

4 = toteutunut niin pitkälle kuin mahdollista/valmis

0 = ei koeta tärkeäksi, ei harkinnassa

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Itsearviointin työkalun hyödyt



Itsearviointi tuo näkyviin
1) tilannearvion,
2) toiminnan vahvuudet,
3) kehittämiskohteet.



Se toimii
vuosisuunnittelun
apuvälineenä ja
jatkokehittelyn pohjana.



Toimintaa tarkastellaan
kaikilla keskeisillä
arviointialueilla.

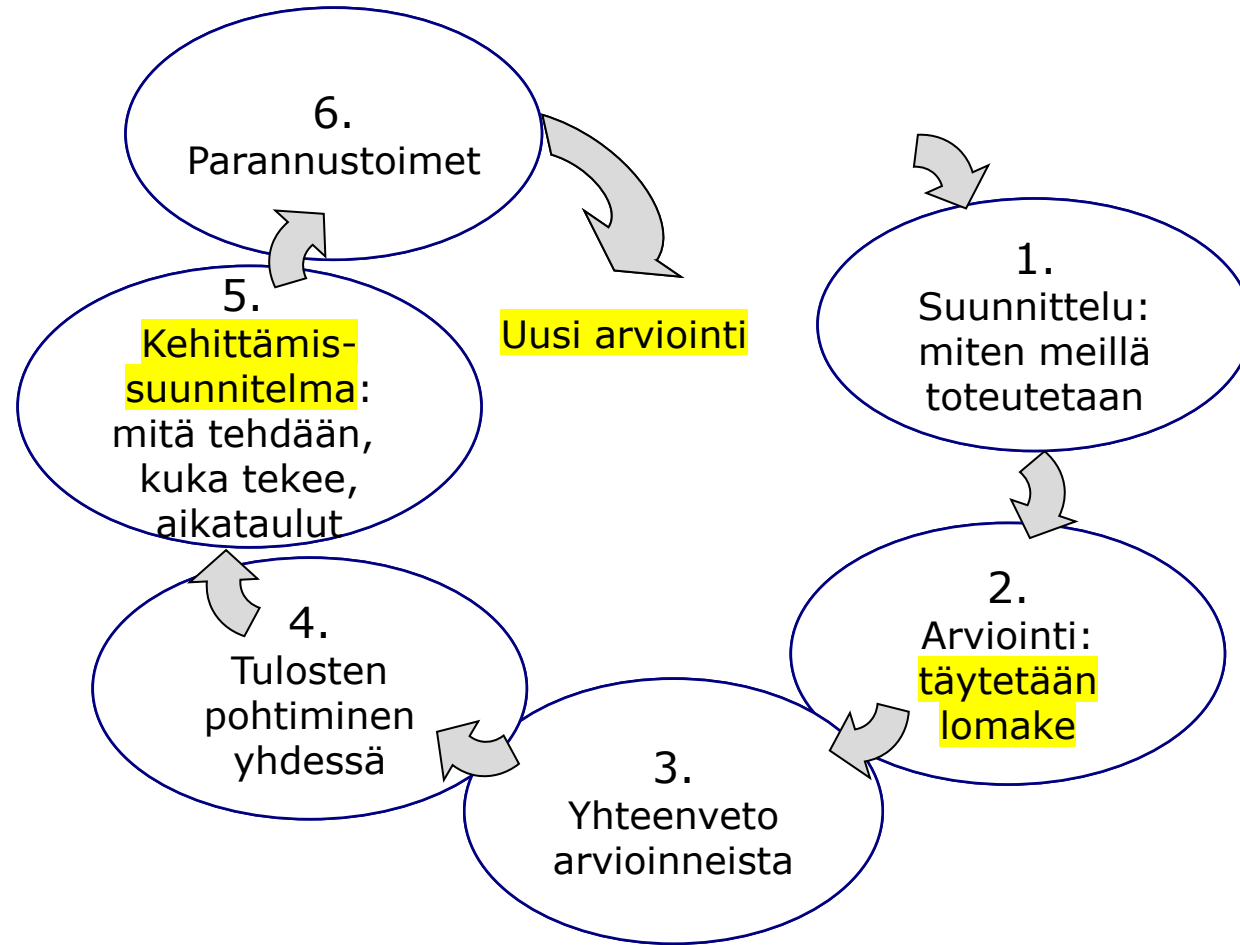


Aikatauluttaa
suunnitelmat ja ohjaa
toimintamallien
rakentamista.

Mahdollisuus yhdenmukaistaa valtakunnallista liikuntaneuvontaa

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Itsearviointin kulku



Mukailtu R.Tolvanen/Kuntaliitto

Keskeiset arvioitavat osa-alueet



Liikuntaneuvonnan palveluketju



Viestintä ja markkinointi



Liikuntaneuvonta-prosessi



Liikuntaneuvojien tukeminen



Kirjaaminen ja arviointi



Alueellinen yhteistyö



MINKÄLAISESSA VAIHEESSA LIIKUNTANEUVONTA ON?

Valitse, mikä vaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannetta.

1 = suunnitelmavaiheessa, ei vielä käynnistynyt

2 = käynnistynyt, vielä alkuvaiheessa

3 = edennyt/hiottu

4 = toteutunut niin pitkälle kuin mahdollista/valmis

0 = ei koeta tärkeäksi, ei harkinnassa

**LIKKUVA
AIKUINEN**

1	Liikuntaneuvonnan palveluketju	0	1	2	3	4
1.1	Kunnassa/hyvinvointialueella toimii liikuntapalvelujen ja sosiaali- ja terveystieteiden yhdessä toteuttama liikuntaneuvonnan palveluketju.					
1.2	Liikuntaneuvonnan kunnan/hyvinvointialueen toimijoiden rooleista ja yhteistyökäytännöistä on sovittu.					
1.3	Liikuntaneuvonnan palveluketju on kuvattu.					
1.4	Tieto siitä, miten liikuntaneuvontaan ohjaututaan, on keskeisten ammattilaisten (lääkärit, terveydenhoitajat/sairaanhoitajat, fysioterapeutit, liikuntatoimen henkilöstö, apteekkien asiantuntijat jne.) tiedossa ja saavutettavissa.					
1.5	Liikuntaryhmiä tarjoavat paikallisyhdistykset ja -liikuntaseurat, kansalais- ja työväenopistot sekä yksityiset palveluntuottajat ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa.					
1.6	Liikuntaneuvonnan tavoite on kuvattu, ja se on kuntalaisten ja ammattilaisten löydettävissä esim. kunnan verkkosivuilla.					
1.7	Liikuntaneuvonnan kohderyhmä on sovittu ja se on kaikkien palveluketjussa mukana olevien tiedossa.					
1.8	Liikuntaneuvontaan ohjautumiseen on rakennettu selkeä käytäntö palveluketjun toimijoiden välillä. Esim. sote–liikuntatoimi–paikallisyhdistykset.					
1.9	Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijoiden yhteydenpidosta on sovittu käytäntö. Esim. sotella ja liikuntatoimella on nk. vastinpari ja viestintätavoista ja tapaamisista on sovittu.					



Palveluketju

**LIKKUVA
AIKUINEN**

2	Liikuntaneuvontaprosessi	0	1	2	3	4
2.1	Liikuntaneuvonnan prosessi on määritelty, esim. liikuntaneuvonnan sisältö, käyntikerrat, kesto, eteneminen, mittarit.					
2.2	Liikuntaneuvonnassa käytetään paikallisesti/alueellisesti sovittuja ohjausmateriaaleja, esim. esitietolomake, liikuntapäiväkirja, motivaatiolomake.					
2.3	Liikuntaneuvonnassa otetaan esille muut elintavat, erityisesti ravitsemus ja uni.					
2.4	Liikuntaneuvonnan prosessissa hyödynnetään vaikuttavia menetelmiä, mm. motivoiva haastattelu, hyväksymis- ja omistautumisterapia.					
2.5	Liikuntaneuvonta on yksilöllistä.					
2.6	Liikuntaneuvojalla on käytössä palvelutarjotin, josta löytyy tiedot liikuntatoiminnan järjestäjistä ja liikkumismahdollisuuksista, esim. ryhmäliikunta, kuntosalit, uimahallit, luontoreitit.					



Prosessi

3 Kirjaaminen ja arviointi		0	1	2	3	4
3.1	Sosiaali- ja terveyspalveluilla ja liikuntapalveluilla on yhteiset asiakastietojen kirjaamiskäytännöt.					
3.2	Liikuntaneuvojilla on pääsy potilastietojärjestelmään.					
3.3	Liikuntaneuvonnan arviointi sisältää <u>prosessin toteutumisen</u> arvioinnin. Arviointikeinojen avulla seurataan, toteutuuko liikuntaneuvonta suunnitellusti. (Liikuntaneuvonnan suositukset)					
3.4	Liikuntaneuvonnan arviointi sisältää neuvonnan <u>vaikutusten</u> arvioinnin. Arviointikeinojen avulla seurataan, saavutetaanko liikuntaneuvonnalla sille asetetut tavoitteet. (Liikuntaneuvonnan suositukset)					
3.5	Liikuntaneuvonnasta kerätään asiakaspalautetta prosessin päättyessä.					



Kirjaaminen ja
arviointi

4	Viestintä ja markkinointi	0	1	2	3	4
4.1	Liikuntaneuvonnan tiedot kunnan verkkosivuilla ovat selkeät ja ajantasaiset, esim. mitä liikuntaneuvonta on, mitä se sisältää.					
4.2	Kunnan verkkosivuilla on tieto, miten liikuntaneuvontaan ohjaudutaan sekä liikuntaneuvonnan yhteystiedot.					
4.3	Liikuntaneuvonnasta tiedotetaan kuntalaisille säännöllisesti, esim. sosiaalinen media ja paikallislehti.					
4.4	Liikuntaneuvonnan markkinoinnista <u>kuntalaisille</u> on sovitut käytännöt.					
4.5	Liikuntaneuvonnan tuloksista ja onnistumisista viestitään.					



Viestintä ja
markkinointi

5	Liikuntaneuvojien tukeminen	0	1	2	3	4
5.1	Liikuntaneuvojien osaamisen vahvistamista tuetaan, esim. koulutukset, verkostotyö.					
5.2	Liikuntaneuvonnasta on käytössä perehdytysmateriaali.					
5.3	Liikuntaneuvontaan käytettävät henkilöstö- ja työaikaresurssit on kirjattu.					
5.4	Liikuntaneuvojilla on mahdollista saada keskustelu- ja sparrausapua tai työnohjausta.					



Kehittäminen

6 Liikuntaneuvonnan alueellinen yhteistyö	0	1	2	3	4
6.1 Liikuntaneuvoja osallistuu alueelliseen liikuntaneuvonnan ja/tai elintapaohjauksen verkostoon.					
6.2 Liikuntaneuvonta on esillä alueellisessa ja/tai kunnallisessa hyvinvointiraportoinnissa.					



Alueellinen
yhteistyö

LIIKUNTANEUVONNAN ITSEARVIOINTI

Tälle sivulle voit kirjata ylös toimenpiteet ja aikataulun liikuntaneuvonnan kehittämiseksi.

Valitut kehittämiskohteet	Aikataulu	Vastuut



Yhteenveto:
 Toimenpiteet
 ja aikataulut

Seuraava arviointiajankohta: _____

Lisätietoja liikuntaneuvonnasta: liikuntaneuvonta.fi

Laatua liikuntaneuvontaan

- Kehittämissuunta selvillä
- Sovitaan mitä tehdään ja miten
- Toimitaan yhdenmukaisesti
- Edetään pienin askelin ja omien resurssien puitteissa kohti laatua
- Kehittämissuuntaa arvioidaan ja sitä päivitetään sovitulla aikataululla

KIITOS!



Sosiaali- ja
terveysministeriö

**LIKKUVA
AIKUINEN**