

# Liikuntaneuvonnan ABC

---

## *Toimivan liikuntaneuvonnan tekijöitä*

Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa, joka toteutetaan poikkihallinnollisesti eli yhteistyössä kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Lisäksi yhteistyökumppaneina voivat toimia yksityisen ja kolmannen sektorin toimijat. Keskeisessä roolissa liikuntaneuvonnassa on perusterveydenhuolto, jonka piiristä tavoitetaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvojat huolehtivat liikuntaneuvonnasta asiakkaan hoitoprosessissa.

Tähän liikuntaneuvonnan ABC:n on kerätty toimivan liikuntaneuvonnan tekijöitä. Liikuntaneuvontaa tarkastellaan kunnan, organisaation, työntekijän ja asiakkaan näkökulmasta. Liikuntaneuvonnan ABC perustuu aineistoon, joka on kerätty Liikettä! –hankkeen toteuttamista työpajoista, kyselyistä ja fokusryhmähaastattelusta. Esimerkiksi erilaisiin työpajoihin on osallistunut terveydenhuollon ammattilaisia kuten lääkäreitä, sairaanhoitajia, terveydenhoitajia, fysioterapeutteja, sekä liikuntatoimen viranhaltijoita, liikuntaneuvoja sekä liikuntaneuvonnan kehittäjiä.

- A. Kunnan myönteinen suhtautuminen liikuntaan ja terveysliikuntaan tukee liikuntaneuvonnan ja siihen liittyvien käytäntöjen kehittämistä ja juurtumista arkipäivän toiminnaksi.
- B. Organisaatiolla on yhteinen tahtotila liikuntaneuvonnan tarpeellisuudesta ja sen roolista ennalta ehkäisevässä työssä. Tällöin tahtotila ymmärretään laajasti ja sen edellyttämät toimenpiteet saadaan toteutettua käytännössä ja saavutetaan haluttuja tuloksia.
- C. Liikuntaneuvonta on luonteeltaan poikkihallinnollista yhteistyötä. Poikkihallinnollisuuden tueksi tarvitaan usein uusia johtamiskäytäntöjä, menetelmiä, areenoita ja työkaluja.
- D. Poikkihallinnollinen yhteistyö edellyttää, että liikuntaneuvonnan toteuttamisen roolit ja vastuut on määritelty yhteistyössä.
- E. Liikuntaneuvonnan onnistuneisuuden perusedellytyksiä on terveydenhuollon ammattilaisten positiivinen asennoituminen ajatukseen terveysliikunnasta lääkkeenä.
- F. Fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnasta puhumista asiakkaan kanssa helpottavat erilaiset työkalut (mm. materiaalit, kuvat, kaaviot, esimerkit, tarinat).
- G. Terveystoimen ammattilaisilla tulee olla tietämys liikuntaneuvontakäytännöistä sekä tietämys siitä, kuka liikuntaneuvoja on ja millainen liikuntaneuvojan asiantuntemus on. Lisäksi

terveydenhuollon ammattilaisen tulee osata selittää asiakkaalle, mitä liikuntaneuvontaprosessissa tapahtuu.

- H. Terveystenhuollon ammattilaisten kyky valita ne asiakkaat, jotka hyötyvät liikuntaneuvonnasta, on oleellinen tekijä toimivassa liikuntaneuvonnassa. Tämä edellyttää mm. liikuntaneuvonnan kohderyhmän ja kriteereiden määrittämistä.
- I. Toimivaa liikuntaneuvontaa tukee tiedottaminen eri kohderyhmille kuten asiakkaille, kuntapäätäjille sekä yhteistyökumppaneille.
- J. Terveystenhuollon ammattilaisten taito sytyttää edes pieni motivaation siemen asiakkaassa liikuntaan helpottaa liikuntaneuvontaprosessia.
- K. Asiakkaalla olisi hyvä olla miettimisaikaa ennen liikuntaneuvojan vastaanottoa. Yleensä asiakkaat, jotka ovat saaneet aikaa miettiä omaa tarvettaan liikuntaneuvontaan, ovat motivoituneita tullessaan vastaanotolle.
- L. Liikuntaneuvojan kontakti puhelimitse ennen vastaanottoa saattaa motivoida asiakasta liikuntaneuvontaan ja antaa mahdollisuuden keskustella epäselvistä asioista.
- M. Liikuntaneuvojan osaamiseen kuuluu tietämys liikunnan terveysvaikutuksista, terveellisestä ruokavaliosta sekä erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Erityisesti liikuntaneuvojan työssä painottuvat sosiaaliset taidot kuten taito kohdata asiakas omana itsenään, kyky motivoida, kuunnella ja vetää oikeista naruista.
- N. Liikuntaneuvonta on yleensä kaikkea mahdollista muuta kuin itse liikunnasta puhumista. Yleensä alussa liikuntaneuvojan on osattava murtaa jää asiakkaan ja liikunnasta puhumisen välistä ennen kuin voidaan alkaa kartoittaa asiakkaan elämäntilannetta ja mahdollisuuksia sisällyttää enemmän fyysistä aktiivisuutta arkielämään.
- O. Liikuntaneuvonnan asiakas arvostaa asiakaslähtöisyyttä, mikä tarkoittaa esimerkiksi asiakkaan elämäntilanteen ymmärtämistä, ajan antamista sekä ymmärrettävien tavoitteiden asettamista.
- P. Liikuntaneuvonnan onnistuneisuus perustuu kuntalaisten mahdollisuuksiin toteuttaa terveystenhuollon liikuntaa. Tämä tarkoittaa mm. terveystenhuollon liikuntaa suosivaa yhdyskuntarakennetta sekä riittävää määrää kunnan ja muiden palveluntuottajien tarjoamia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä.
- Q. Toimivaan liikuntaneuvontaprosessiin kuuluu palaute liikuntaneuvojan ja lähettävän tahon välillä ja palautteen käyttö asiakkaan hoitoprosessissa.

- R. Liikuntaneuvonnan toimivuus perustuu sen jatkuvaan arvioimiseen ja sitä kautta edelleen kehittäminen yhteistyössä eri ammattilaisten kesken.
- S. Liikuntaneuvonnan arvioinnissa tarvitaan yhteiset mittarit. Lisäksi liikuntaneuvonnan arvioinnissa tulee huomioida eri näkökulmat (asiakkaat, työntekijät, organisaatio ja päätöksentekijät).
- T. Liikuntaneuvonnan kehittäminen perustuu verkostomaiseen yhteistyöhön. Verkosto ei saa muodostua liian tiiviiksi, jotta uusia ideoita ja toimijoita pääsee verkostoon.
- U. Liikuntaneuvonnan asiakkaiden ajatusten ja kokemusten kuuleminen on arvokasta tietoa jatkokehittämistä varten.

Koostanut: Satu Parjanen, Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation