

Kangasalan polku liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvonnan matka suunnitelmasta toteutukseen

Outi Munnukka



Tekijä	
Outi Munnukka	
Koulutusohjelma	
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, liikunnanohjaaja (AMK)	
Opinnäytetyön nimi	Sivu- ja liitesivumäärä
Kangasalan polku liikuntaneuvontaan –Liikuntaneuvonnan matka suunnitelmasta toteutukseen	48+3
<p>Tässä opinnäytetyössä oli kyse liikuntaneuvonnan aikaansaamisesta Kangasalle. Tavoitteena oli kehittää selkeä liikkumispolku ja hyvin etenevä yhteistyö moniammatillisesti terveydenalan ammattilaisten ja liikunnanohjaajien kesken.</p> <p>Yhteistyön voimin liikunnanohjaajien ja hyvinvointikoordinaattorin kanssa kehitettiin lähetetäpa, jolla asiakas saadaan ohjattua helposti liikunnanohjaajille. Liikunnanohjaajan tehtävä on ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja sopia tapaaminen. Tapaamisesta pidettiin tärkeänä saada tehtyä kirjaus, joten sitä varten liikunnanohjaajat koulutettiin käyttämään terveydenalan järjestelmää Mediatría.</p> <p>Liikkumispolkua kehitettiin matkan aikana tarpeiden mukaan. Yhteistyötä laajennettiin usealle terveydenalan ammattilaiselle ja avattiin kaikille kaupunkilaisille mahdolliseksi. Liikunnanohjaajille luotiin erilaisia apuvälineitä, joita käyttää liikuntaneuvonnassa. Liikuntaneuvonnan sisältöä on pyritty muokkaamaan paremmaksi saatujen kokemusten perusteella.</p> <p>Liikuntaneuvonnan suunnittelu alkoi alun perin syksyllä 2015 ja toteutus onnistui syksystä 2017. Liikuntaneuvonnan liikkumispolku on toimiva suunnitelma, josta todettiin olevan tärkeyttä muistuttaa säännöllisesti mukana toimivia tahoja.</p>	
Asiasanat	
Liikuntaneuvonta, terveysliikunta, moniammatillinen yhteistyö, hyvinvointi, terveyden edistäminen	

Author	
Outi Munnukka	
Degree Programme	
Sports and Leisure Management (University of Applied Sciences)	
Title of the Thesis	Number of pages and appendices
Kangasala's Path to Physical Activity Counselling– The Journey to Physical Activity Counselling from Planning to Realization from the Point of View of Physical Activity Instructors	48+3
Abstract	
<p>This thesis is about producing physical activity counselling for the town of Kangasala. The aim was to develop a clear path to help customers exercise more, as well as a multi-professional cooperation between public health care and physical exercise professionals.</p> <p>Collaboration of the sports instructors and the wellness coordinator helped to create a new style of referral. It guides the customer easily to a sports instructor, who will then contact the customer and arrange a meeting. Sports instructors were also taught to use the patient information system Mediatri, so that all entries could be monitored by both parties.</p> <p>The model for exercise path was developed as needed throughout the process. The cooperation was expanded to include several health care professionals, and it was made available to all townspeople. A variety of helpful tools were created for the sports instructors to use in physical exercise counselling. Practical experience has helped to revise the contents of counselling.</p> <p>Plans for the physical exercise counselling in Kangasala were originally started in the autumn of 2015, and the implementation was possible a year ago, in the autumn of 2017. Exercise path as part of the counselling is a functioning plan that nonetheless requires constant reminders for the parties involved.</p>	
Keywords	
Physical activity counselling, health-enhancing physical exercise, multi-professional cooperation, well-being, health promotion	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Terveysliikunta.....	3
2.1 Liikunnan asema Suomessa.....	5
2.2 Terveysliikunnan hyödyt.....	7
2.3 Liikkumattomuuden hinta.....	8
2.4 Liikkumattomuuden syitä.....	9
2.5 Terveysliikunnan suositukset.....	10
2.5.1 Työikäiset.....	12
2.5.2 Ikääntyneet.....	13
2.5.3 Lapset ja nuoret.....	17
3 Liikuntaneuvonta.....	18
3.1 Liikunnan palveluketju.....	21
3.2 Liikuntaneuvonnan tarjonta muualla vertailuna.....	22
3.3 Kangasalan kaupunki.....	24
3.3.1 Liikuntapaikat.....	26
3.3.2 Harrastusmahdollisuudet.....	27
4 Tavoitteena liikkumispolun työkalut ammattilaisille Kangasalla.....	28
4.1 Kangasalan liikuntaneuvonnan alku.....	28
4.2 Kangasalan liikuntaneuvonnan toimintamalli.....	29
4.3 Asiakkaiden lähettäminen liikuntaneuvontaan.....	30
4.4 Liikkumispolku.....	32
4.5 Liikuntaneuvonta asiakkaan näkökulmasta.....	33
4.6 Työkalut liikuntaneuvontaan liikunnanohjaajille.....	34
4.7 Parannusehdotukset ja tulevaisuus.....	36
5 Pohdinta.....	39
Lähteet.....	43
Liitteet.....	49
Liite 1. Liikuntaneuvonnan aloituskyselylomake.....	49
Liite 2. Liikunnanohjaajalle keskustelun pohja liikuntaneuvontaan.....	50
Liite 3. Liikuntaneuvonnan info asiakkaalle.....	51

1 Johdanto

Suomalaisten hyvinvoinnista ollaan huolissaan. Vapaa-ajan arkinen liikunta on vähissä ja istuminen on lisääntynyt. Ruudun äärellä viettävät paljon aikaa niin lapset kuin aikuisetkin. Ylipainon ja liikkumattomuuden aiheuttamat vuosittaiset kustannukset ovat 3,2–7,5 miljardia euroa (Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018, 9).

Erilaisilla hankkeilla ja tempauksilla kuten Vie vanhus ulos, Voimaa vanhuuteen, kävelyn ja pyöräilyn sekä työmatkaliikkumisen edistäminen, Liikkuva koulu, Porraspäivät ja paljon muuta, yritetään kannustaa ihmisiä aktiivisemmiksi (Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö 2018e, Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma 2018b). Aikuiset viettävät suurimman osan päivästään paikallaan, istuen tai makuulla ja rasittava liikunta jää vähiin. Miehet näyttävät tutkimusten mukaan olevan paremmassa kunnossa kuin naiset ja nuoret ikäluokat paremmassa kunnossa kuin vanhemmat. Vaikka liikuntaan panostaminen ja liikkumiseen kannustaminen on Sosiaali- ja terveysministeriön puolelta alkanut jo 2000-luvun alussa (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 15), ei aikuisten liikkumisessa ja paikallaanoloissa näytä tapahtuneen suuria muutoksia kuuden viime vuoden aikana (Husu ym 2018, tiivistelmä).

Terveydenhuoltolaki edellyttää kuntia antamaan terveysneuvontaa ja suurena osana sitä on liikunta ja liikkuminen. Liikuntaan kannustaminen ja matalan kynnyksen liikunnan palvelut kunnissa ovat tärkeä osa kuntien palveluketjua. Liikuntaneuvonta pohjautuu opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksiin ja tavoitteisiin (KKI 2018c).

Liikuntaneuvonnalla pyritään edistämään asiakkaan terveyttä ja antamaan apuja terveellisempää elämäntapaa kohti. Tällainen asiakaslähtöinen motivoiminen hyvinvoinnin kehittämiseen on tarpeen varsinkin terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville. (Muutosta liikkeellä 2018a).

Kangasalan kaupunki on asukkaiden hyvinvoinnista välittävä pieni paikkakunta Tampereen kyljessä. Liikuntaneuvonnan aloittaminen Kangasalla on nähty tärkeänä asiana vähän liikkuvien asukkaiden terveyden edistämiseksi jo vuosia sitten. Matka liikuntaneuvonnan toteutukseen suunnittelusta oli pitkä prosessi, joka vieläkin hakee muotoaan onnistuakseen mahdollisimman hyvin.

Tällä opinnäytetyöllä pyritään kehittämään Kangasalan kaupungin liikuntapalveluille ja liikunnanohjaajille työkalut, joiden avulla toteuttaa liikuntaneuvontaa. Tavoitteena Kangasalla on tulevaisuudessa olla toimiva liikuntaneuvonnan liikkumispolku, joka on osa kau-

pungin liikunnan palveluketjua. Liikuntaneuvonnan avulla on tarkoitus auttaa mahdollisimman paljon apua tarvitsevia asukkaita terveellisempään elämäntapaan.

2 Terveysliikunta

Terveysliikunta tarkoittaa terveyttä edistävää liikuntaa ja siihen kuuluu kaikki arkisetkin toimet, joissa ihminen liikkuu (UKK 2016). Valtioneuvosto on vuonna 2002 tehnyt päätöksen hallitusohjelmasta, jonka kehittämislinoilla pyritään tukemaan terveyttä edistävää liikuntaa sekä lasten ja nuorten tervettä kasvua tukevaa liikuntaa (Fogelholm ym. 2007, 15). Terveys 2015-kansanterveysohjelman mukaan liikunta on tärkeä tekijä väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä julkisen sektorin kustannusten pienentämisessä. Vapaa-ajalla suoritettua harrastusliikunnan määrää on Suomessa ollut nousussa jo 1980-luvulta lähtien, mutta samaan aikaan jokapäiväinen arkiliikunta on vähentynyt. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 1).

Vuonna 2002 on kerrottu yli puolen aikuisväestöstä liikkuvan terveytensä kannalta liian vähän ja lasten kohdalla liikunnallisuus on jakaantunut liikkuviin ja passiivisiin. Lääkäiden kohdalla liian vähäinen liikkuminen on aiheuttanut toimintakyvyn heikkenemistä ja ennen-aikaiseen hoitoon joutumista (STM 2002, 1). Uusimman Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun 2018:30 mukaan aikuiset edelleen ovat paikallaan, istuen, seisten tai makuulla, suurimman osan päivästä. Liikuntasuosituksen mukainen liikkuminen toteutuu huonosti myös ikäihmisillä ja suomalaiset ovat tällä hetkellä Euroopan nopeimmin vanheneva kansa, vuonna 2040 useampi kuin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias (Muutosta liikkeellä 2018b). (Husu ym. 2018, 36,40).

Kansanterveydellisenä tavoitteena on edistää koko kansan terveyttä liikunnan avulla ja terveystieteiden päätavoitteena on ihmisen koko elämän jatkuva liikuntaharrastus. Liikkumisen tapojen perusta luodaan jo päiväkotikäytössä. Aktiivisilla koulupäivillä pyritään vaikuttamaan myönteisesti oppimiseen. Aikuisiässä liikkuminen auttaa jaksamaan paremmin työssä ja pitää terveempänä. Ikääntyessä aktiivinen elämäntapa auttaa pitämään toimintakyvyn kunnossa ja mahdollistaa ikäihmisten itsenäisen asumisen kotona. Terveystieteiden luetaan säännölliseksi kohtuukuormittavaksi sekä jatkuvaksi liikunnan harrastamiseksi, joka ennaltaehkäisee sairauksia ja haittoja. Terveystieteiden harrastamisella mahdollistetaan yksilön terveys ja toimintakyky pysymään riittävän hyvänä elämää varten. Terveystieteiden toteutuminen saa paljon vaikutteita ympäristöstä, ihmisistä, asumispaikasta ja mahdollisuuksista. (Muutosta liikkeellä 2018b, UKK 2016).

Valtioneuvosto kehitti Terveys 2015 - kansanterveysohjelman edistääkseen terveystieteiden Suomessa. Ohjelman tarkoituksena oli linjata kansallista terveystieteiden politiikkaa 15 vuoden aikana parempaan suuntaan. Tavoitteita asetettiin yhteisesti koko väestölle sekä erikseen ikäryhmittäin. Lasten kohdalla haluttiin yleisen hyvinvoinnin paranevan sekä turvallisuus-

den tunteen vähentyvän. Nuorten kohdalla tavoitteena oli päihteiden käytön vähentäminen. Työikäisille tavoiteltiin kolmea työvuotta lisää sekä ikäihmisille toimintakyvyn ylläpitämistä pitempään. Yleisesti koettiin, että terveyspalvelujen laatua täytyy parantaa saadakseen suomalaiset tyytyväisemmäksi niihin. Myös eriarvoisuuden ja heikommassa asemassa olevien olotiloja haluttiin kehittää. Tämän 15 vuoden ohjelman aikana kansanterveys on kohentunut, mutta hyvinvointi ei jakaudu tasaisesti. (Terveys 2015). Samaan aikaan Terveys 2015 - kansanterveysohjelman kanssa valtioneuvoston hallitusohjelman kehittämislinjoilla pyrittiin tehostamaan toimenpiteitä ja yhteistyötä lisäämällä liikuntaa ja terveyttä kansan parissa. Eri ministeriöiden parissa keskityttiin huomioimaan terveyteen liittyvien toimialojen kehittämistä. Voimavaroja osoitettiin enemmän terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen sekä veikkausvaravoittoja kohdennettiin terveyden hyväksi. Rakentamisessa kiinnitettiin huomiota terveyttä edistävän liikunnan tarpeisiin ja väestön käytämiä liikuntapaikkoja kehitettiin terveysliikunnan tavoitteiden suuntaan. Varmistettiin myös lasten ja nuorten liikkuminen päivähoitossa ja kouluaikana. Perheliikuntaa, työliikuntaa ja iäkkäiden kotona liikkumista tuettiin ja kannustettiin. (STM 2008, 8).

Vuonna 2008 valtioneuvosto (STM 2008, 8) tarkasteli tavoitteita, jotka oli vuonna 2002 asetettu. Pää tavoitteiksi asetettiin väestön terveyden edistämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi seuraavaa:

- 1) terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä kasvaa ja liikunnasta syrjäytyneiden määrä vähenee
- 2) ravitsemussuositusten mukaisesti syövien määrä kasvaa kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä lisäämällä samalla kun tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin saanti vähenee
- 3) ylipaino ja lihavuus sekä muut ravintoon ja riittämättömään liikuntaan liittyvät terveyshaitat vähenevät
- 4) terveyttä edistävät ruoka- ja liikuntatottumukset yleistyvät erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla väestöryhmillä

Tämän sekä Terveys 2015- ohjelman avulla tarkoitus on vähentää väestöryhmien välistä eroa (STM 2008, 8).

Vuoden 2002 ja 2008 tehtyjen terveyttä edistävien liikunnan periaatepäätösten jälkeen ihmiset liikkuvat melko aktiivisesti vapaa-ajallaan, mutta muu osa päivästä kuluu liian paljon istuen. Lapset ovat paikallaan koulussa 60 prosenttia ajastaan ja aikuiset työssään 80 prosenttia. 2000-luvun alussa aloitetut hankkeet ovat saavuttaneet poikkihallinnollista yhteistyötä ja näin ne ovat edesauttaneet terveysliikunnan lisääntymistä. Vuoden 2013 uusilla linjauksilla vahvistetaan yhä tavoitteiden saavuttamista suomalaisten terveyden edistämässä. Visiona on, että vuoteen 2020 mennessä ihmiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän elämänsä aikana. Tähän päästäkseen on vuoden 2013 Sosiaali- ja terveystoimi-

nisteriön julkaisussa (STM 2013, 4) päätetty neljä linjausta kehittääkseen terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa:

Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämänculussa

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

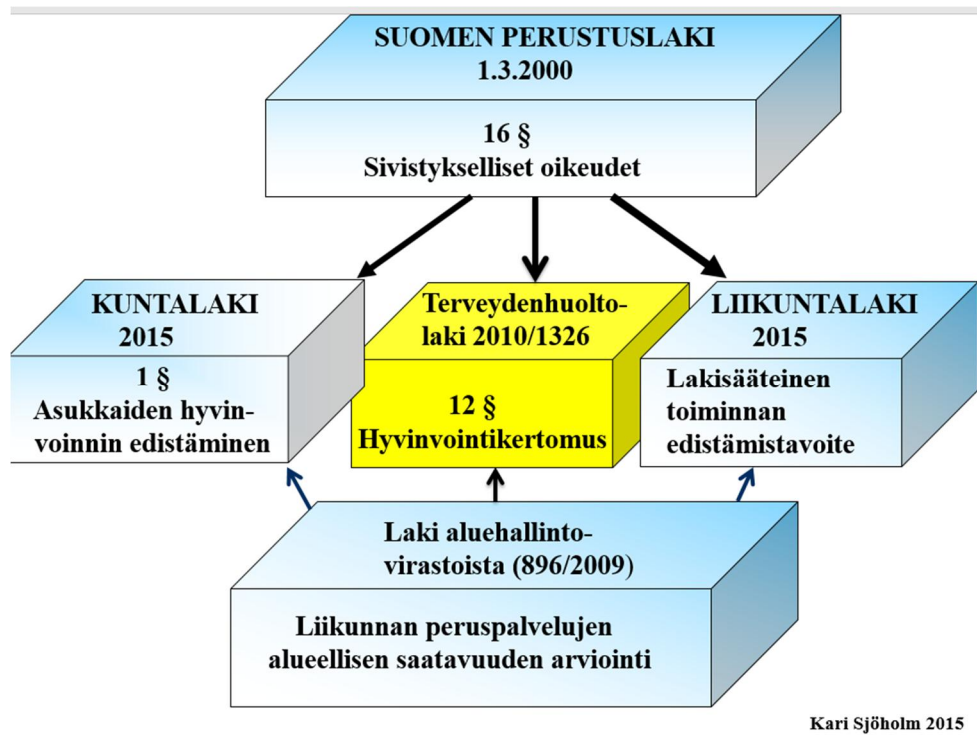
Linjauksilla yritetään parantaa nimenomaan terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi liikkuvien aktiivisuutta sekä toimintakulttuurien liikunnallistamista erilaisissa organisaatioissa. (STM 2013, 5). Visio terveyttä ja hyvinvointia edistävässä linjauksessa vuodelle 2020 menee seuraavanlaisesti: ”Liikumme enemmän, istumme vähemmän koko elämänculun aikana” (STM 2013, 20). Tämän vision on tarkoitus toteutua nyt meneillään olevien hyvinvointiin liittyvien uudistusten ja yritysten avulla. Muun muassa työmatkaliikunnasta kannustettiin jo vuonna 2014 erikseen Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelman kampanjalla (KKI 2018d). Hyötyliikunnan lisäämistä on innostettu arkeen esimerkiksi portaiden valitsemisella hissien sijaan. Tämä on näkynyt katukuvassa porraspäivien kampanjalla (Porraspäivät). Liikunnan pariin yritetään houkutella erilaisilla tempauksilla, kuten Unelmien Liikuntapäivä (Unelmien liikuntapäivä). Varhaiskasvatuksen ja koulumaailman päivissä liikuntaa on lisätty muun muassa valtakunnallisella Liikkuva koulu hankkeella (Liikkuva koulu). Kunnissa alkanut poikkisektorinen yhteistyö liikuntaneuvonnan ja terveyden ammattilaisten kesken on myös yksi väylä asukkaiden terveellisempään elämäntapaan. Ikäihmisiä huomioidaan myös erilaisilla kampanjoilla, kuten Voimaa vanhuuteen, joka keskittyy yli 75 vuotiaisiin sekä Vie vanhus ulos, jossa halutaan edistää apua tarvitsevien ikäihmisten ulkoilua (Voimaa vanhuuteen, Vie vanhus ulos).

2.1 Liikunnan asema Suomessa

Liikuntalaki tuli voimaan vuonna 1980, jonka jälkeen lakia on muutettu monta kertaa liikuntakulttuuriin jatkuvan muutoksen takia. Käsitys liikunnan toimialasta ja tehtävistä on laajentunut ja urheilusta on vapaa-ajan kautta tultu terveysliikuntaan. Uusin liikuntalain muutos on tullut voimaan vuonna 2015, jossa korostuvat terveyttä edistävä liikunta ja hyvinvointipolitiikka. Liikunta kuitenkin vaikuttaa myös monessa muussa lainsäädännössä. ”Perustuslaista on johdettavissa liikunnan asema sivistyksellisenä perusoikeutena ja kuntalain tarkoituksena on muun muassa kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen. Laissa aluehallintovirastoista aluehallinnon tehtävä on puolestaan liikunnan peruspalvelujen alueellisen saatavuuden arviointi. Terveydenhuoltolain mukaan kunnan on raportoitava valtuustolle vuosittain kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä”

(Kuntaliitto 2017). Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on siis hyvin keskeisessä roolissa ja sillä on merkittävä vastuu kuntalaisten elämäntapojen edistäjänä. Voimavaroja tulisi suunnata sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn, jota kautta myös julkisen sektorin kuluja säästettäisiin. (Kuntaliitto 2017).

Kuva 1 havainnollistaa kuinka moni asia vaikuttaa liikuntaan ja terveyteen lainsäädäntöjen mukaan. Suomen perustuslain (1.3.2000) mukaan julkisen vallan tulee turvata perusoikeudet. Perusoikeuksiin kuuluu, että jokaisella on yhtäläinen mahdollisuus saada kykyjensä ja tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta. Tämä viittaa kulttuuri- ja liikuntapalveluihin. Kuntalain (10.4.2015/410) mukaan kunnan täytyy edistää asukkaiden hyvinvointia, johon oleellisesti liikunta kuuluu. Kuntalaisilla täytyy olla tasa-arvoinen mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Terveystieteiden laiksi (30.12.2010/1326) liittyy oleellisesti hyvinvointiin ja sitä kautta liikuntaan.



Kuva 1. Kunnallisen liikuntatoimen "lakisääteinen kehikko" (Kuntaliitto 2017).

Kuntien on seurattava asukkaiden terveyttä ja toimenpiteitä, joilla edistää kuntalaisten hyvinvointia. Kunnan on lain mukaan myös nimettävä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vastuutahot sekä huolehdittava yhteistyöstä eri toimialojen kesken sekä muiden kunnassa toimivien julkisten, yksityisten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa (Kuntaliitto 2017). Liikuntalaki (10.4.2015/390) on puitelaki, jonka mukaan kuntien tehtävä on tarjota liikuntapalveluita, mutta palveluiden järjestämistapa ja hallinnon organisointi on kuntien itse päätettävissä. Liikuntalain tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä. Tavoitteisiin kuuluu varsinkin liikuntaharrastusten laajentaminen fyysisesti passiivisiin

asukkaihin sekä edistää yhteistyötä monialaisesti kunnassa. Liikuntalaki velvoittaa kuntia tarjoamaan hyvät liikunnalliset puitteet asukkaille. Myös laki aluehallintovirastoista (20.11.2009/896) tukee sitä, että liikuntapalveluiden alueellista saatavuutta arvioidaan. (Kuntaliitto 2017). Sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Suomen kuntaliitto ovat yhteistyönä laatineet suositukset liikunnan edistämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö on kasannut julkaisuun Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa 2010:3 suosituksia, joiden avulla kunnat pystyvät kehittämään palveluitaan. Tarkoituksena julkaisun suosituksilla on antaa työvälineitä kuntien työntekijöille luoda mahdollisimman hyvät puitteet ja yhteistyö liikunnan kehittämiseksi kunnissa. Tavoitteena suosituksissa on kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta. (STM 2010, 6).

2.2 Terveysliikunnan hyödyt

Liikunnalla on monia terveysvaikutuksia. Sen avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa muun muassa kohonnutta verenpainetta, lihavuutta, tyypin 2 diabetesta, sepelvaltimotautia ja sydämen vajaatoimintaa. Lisäksi polven ja lonkan nivelrikkoa, niska- ja alaselkäkipuja, keuhkohtaumatautia, astmaa, masennusoireita ja monia syöpäsairauksia (Kukkonen-Harjula 2016, 3). Monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää myös vakavia kaatumisvammoja. UKK-instituutin kaksivuotisen tutkimuksen mukaan kotona asuvien 70–80-vuotiaiden naisten kaatumismäärä väheni, kun he harjoittelivat liikuntaa säännöllisesti. Tutkimukseen osallistuneet harjoittelivat kuntosalilla, kuntojumpalla sekä kotiharjoittelulla, jolla saatiin parannettua alaraajojen lihasvoimaa, tasapainoa sekä liikkumiskykyä. Iäkkäiden ihmisten kaatumistapaturman hoito maksaa yhteiskunnalle keskimäärin 6000 euroa, joten kaatumisten ehkäisyyn on järkevää panostaa. (UKK 2018d).

Liikunta on lääke, kun se on säännöllistä, monipuolista ja riittävän kuormittavaa. Tällöin liikunnasta saadaan mahdollisimman suuret terveydelliset hyödyt ja välttään haittavaikutuksia. Erilaiset liikuntamuodot sopivat toisille paremmin kuin toisille. Saadakseen liikunnasta parhaimman hyödyn, on tärkeää jokaisen löytää itselleen sopiva liikuntamuoto. Osalle tuntemattomampia liikunnan muotoja on hengityksen, mielen ja liikkeen yhdistävät lajit, kuten jooga, pilates ja Tai-Chi harjoittelut. Näiden lajien on tutkittu vähentävän stressiä, laskevan verenpainetta ja auttavan selkäkipuihin. (Toivo 2016, 5).

Liikunnan aloittaminen iäkkäänäkin on terveydelle hyväksi. Liikunnalla saa hidastettua toiminnanvajausten kehittymistä ja parannettua itsenäistä suoriutumista. Iäkkäille kaatumisten vähentämiseksi pääpaino harjoittelussa tulee olla alaraajojen lihasvoiman sekä tasapainon parantamisessa. Liikuntaharjoittelulla voi iäkkäiden kohdalla saada parannusta

myös kognition osa-alueisiin henkilöille, joilla voi olla riski sairastua dementiaan tai ovat jo sairastuneet. (Kukkonen-Harjula 2016, 4).

2.3 Liikkumattomuuden hinta

Sairauksien hoidosta tulevia yhteiskunnallisia kustannuksia on yritetty arvioida. Sairauksien kustannuksia tulee terveydenhuollon kustannuksista ja terveystalouden ulkopuolisista kustannuksista, kuten matkakustannukset ja erilaiset sosiaalipalvelut. Näiden lisäksi kustannuksia tulee sairaudesta johtuvista poissaoloista ja ennen aikaisesta kuolemasta aiheutuvista tuotannonpanosmenetyksistä. (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008, 40). Suomalaisten keskeisimmät kansanterveysongelmat ovat sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes, kotitapaturmat, vapaa-ajan tapaturmat sekä murtumat (Kiiskinen ym. 2008, 3). Uusimman Opetus- ja kulttuuriministeriön 2018 syyskuun julkaisun mukaan vuosittaiset lisäkustannukset liikkumattomuudesta ovat 3,2–7,5 miljardia euroa (Husu ym. 2018, 13).

Terveydenhuollolle liikkumattomuuden kustannukset diabeteksen osalta oli vuonna 2007 yli 700 miljoonaa euroa. (STM 2013, 13). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa vuodelta 2008 ”Terveyden edistämisen mahdollisuudet - Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus” on kasattu kustannuksia eri sairauksien hoidoissa. Sydän- ja verisuonisairauksien hoidosta kustannukset olivat vuoden 1995 mukaan 918,4 miljoonaa euroa. Vuoden 1998 hoitorekisteritietojen mukaan akuutin sydäninfarktin aiheuttamia kustannuksia oli 56 miljoonaa euroa. Lisäksi aivoverenkiertohäiriöistä aiheutuvia kustannuksia arvioitiin vuoden 1999 tietojen mukaan olleen yhteensä 440 miljoonaa euroa. Murtumien ollessa iso osa kustannuksen syitä, on vuoden 2004 tapahtuneista murtumatapauksista arvioitu olevan kustannuksia noin 56 miljoonaa euroa. (Kiiskinen ym. 2008, 41–42).

Ihmisten itse aiheuttamia sairauksia huonon elämäntavan takia on ylipaino, tupakan ja alkoholin aiheuttamat sairaudet. Ylipainon aiheuttamia kustannuksia terveydenhuollossa arvioidaan olevan vuonna 2004 noin 190 miljoonaa euroa. Tämän lisäksi tupakoinnin aiheuttamat sairaudet tuovat kustannuksia 245,8 miljoonaa euroa, joista miesten osuus on 205 miljoonaa euroa. Tupakoinnin lopettaminen olisi erittäin hyödyllinen jo pelkästään kustannuksia ajatellen, puhumattakaan terveydellisistä hyödyistä. Kolmantena ihmisten haitallisiin tapoihin kuuluva alkoholinkäyttö on suurin kustannusten aiheuttaja. Vuonna 2003 alkoholin käyttö aiheutti välittömiä kustannuksia yhteensä 600–800 miljoonaa euroa. Tästä summasta terveydenhuollon kustannuksia oli 100–200 miljoonaa euroa (Kiiskinen ym. 2008, 43). Alla olevassa taulukossa on aiemmin mainitussa julkaisussa esitetty kustannuksia terveydenhuollossa:

Taulukko 1. Arviot terveydenhuollolle syntyvistä suorista kustannuksista (Kiiskinen ym. 2008, 45).

Sairaudet	milj. €	julkaisu
Diabetes	505	Kangas 2002
Akuutti sydäninfarkti	56	Hakkinen 2002
Aivoverenkiertohäiriöt	440	Fogelholm 2001
Lonkkamurtuma	56	Sintonen 2002, HILMO 2004
Riskitekijät		
Lihavuus	190	Pekurinen 2005
Liikkumattomuus	200–250	Department of health 2004
Tupakka	246	Vitikainen 2006
Alkoholi	123–226	Päihdetilastollinen vuosikirja 2005
Tapaturmat	207–240	Salomaa 2003

Sairauksista ja riskitekijöistä syntyvät kustannukset ovat osittain päällekkäisiä, eikä niitä voi siksi laskea yhteen. (Kiiskinen ym. 2008, 45). Säännöllisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa ylipainoon ja sitä kautta syntyviin sairauksiin. Lisäksi tupakoinnin ja alkoholin vähentämisellä ja lopettamisella voidaan oleellisesti vaikuttaa niistä aiheutuviin sairauksiin. Ihmisten elintapamuutoksilla saataisiin aikaan isoja säästöjä terveydenhuollon kustannuksiin. Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt laskentatyökalun kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutusten rahallisen arvon laskemiseen. Suomessa vuoden 2011 henkilöliikennetutkimuksen lukujen mukaan pyöräilyn keskimääräinen vuosihyöty on noin 1,1 miljardia euroa ja kävelyn noin 3,7 miljardia euroa. Mikäli vuoteen 2020 mennessä näitä lisättäisiin 20 prosenttia, terveyshyötyjen arvo kävelyn osalta olisi noin 370 miljoonaa euroa vuodessa ja pyöräilyn noin 120 miljoonaa euroa vuodessa. (STM 2013, 14).

2.4 Liikkumattomuuden syitä

Fyysinen liikkumattomuus on yksi tärkeimmistä terveysongelmista 2000-luvulla. Liikkumattomuuden lisäksi terveellisiin ruokailutottumuksiin ja tupakoinnin vähenemiseen täytyisi saada parannusta. Liikkumattomuuteen tulisi kiinnittää huomiota terveystarkastuksissa, jotta liikkumattomuuden aiheuttamilta ongelmilta voitaisiin välttyä paremmin. Säännölliseen liikkumiseen kannustaminen antaisi mahdollisuuksia ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen ja sairauksilta välttymiseen. (Blair 2009).

Ikä, sukupuoli, terveydentila, minäkuva ja motivaatio vaikuttavat paljon ihmisten liikkumisen käyttäytymiseen. Myös taloudellisella tilanteella sekä sosiaalisella ja fyysisellä ympä-

ristöllä on suuri merkitys siihen, kuinka ihmisillä on mahdollisuuksia ja tottumuksia liikkua. Perheen tavat, koulu- tai työympäristö, kaveripiiri antavat vaikutteita siihen millä lailla henkilö on fyysisesti aktiivinen. (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos & Martin 2012). Ympäristö voi vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi väkivallan pelkona tai ahtaat, huonokuntoiset alueet voivat aiheuttaa stressiä ja liikkumattomuutta. Vaikeat kulkuyhteydet tai liikuntareitit voivat vähentää omaehtoista liikkumista sekä työmatkaliikkumista. (Paronen 2011, 18).

Liikunnasta voi muotoutua toisille pelkotila tai ahdistava tunne. Aiemmat kokemukset vaikuttavat ihmisen asennoitumiseen liikuntaa kohtaan. Mitä enemmän liikkumista tai liikettä vältellään, sitä vähemmän elimistöä käytetään ja sitä herkemmin se reagoi kivulla liikkeen. Tämä aiheuttaa negatiivisen noidankehän, josta ei pääse pois kipua välttelemällä. Kivun välttäminen voi aiheuttaa fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja näin ollen aiheuttaa uusia ongelmia. Liikkumisen pelko on suorassa yhteydessä kivun aiheuttamaan toimintakyvyn häntään ja masennusoireisiin. Valitettavasti liikkumisen pelon taustalla on usein epätietoisuus, väärinkäsitykset tai harhaluuloja kivun aiheuttajasta, jolloin potilas kuvittelee kivun olevan aina vaarallista. Usein vähän liikkuvat ihmiset ovat pelokkaita liikuntaan ja pystyvät huonommin säännölliseen liikuntaharjoitteluun (Koho 2016, 12).

Kipu ja pelko ovat hyödyllisiä, koska ne suojelevat meitä ulkoisilta vaaroilta ja uhilta. Kipu johtaa väistöreaktioihin ja muihin toimenpiteisiin, joiden tarkoituksena on suojella elimistöä. Liikkumisen pelko voi kuitenkin estää kuntoutumisen vammoista ja tapaturmista sekä rajoittaa huomattavasti liikuntaa ja toimintakykyä. Liiallinen varominen liikunnan aiheuttaman kivun pelossa aiheuttaa lihassuojaa ja -jännitystä, joka muuttaa elimistön normaaleja liikeketjuja epätarkoituksenmukaisiksi. Liikkumisen pelkoa esiintyy terveillä sekä sairailta ihmisillä. Liikkumisen pelon taustalla on epätietoisuus ja väärinkäsitykset. Kun ihmiset eivät ole tietoisia, mistä kipu johtuu, ajatellaan kivun olevan vaarallista. Tällä tavalla ajattelevat ihmiset turvautuvat lepoon ja liikunnallisesti passiiviseen elämäntyyliin, joka aiheuttaa heikkoa toimintakykyä pitkällä aikavälillä. Tämänkaltaisille ihmisille on erittäin tärkeää löytää apua saada liikunta osaksi elämää. (Koho 2016, 12).

2.5 Terveysliikunnan suositukset

Terveysliikunnan suositus on sellainen fyysisen aktiivisuuden taso, jota toteuttamalla vältettäisiin fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat riskit. Ensimmäinen UKK-instituutin liikuntapiirakka terveystoiminnan suosituksista ilmestyi vuonna 2004, jonka jälkeen se uudistettiin vuonna 2009 vastaamaan uusimpia terveystoimintasuosituksia. Suositukset perustuvat Yhdysvaltain terveystoiminnan vuonna 1996 julkaisemiin suosituksiin, jotka on

koottu tieteellisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Liikunnan terveyshyödyt ovat riippumattomia sukupuolesta ja suositukset koskevat vain aikuisia (UKK 2018a).

Terveysliikunnaksi luetaan kaikki arkiset aktiviteetit, joita ihmisellä on. Työ- ja kauppamatkat kävellen ja pyöräillen, pihatyöt, siivoaminen, lumityöt, marjastus, metsästys ja puutyöt ovat hyvää hyötyliikuntaa ihmisille (UKK 2016). Nämä eivät kuitenkaan vielä riitä kehittämään terveystilannetta, mutta vaikuttavat positiivisesti terveyteen. Terveystilannetta edistämiseksi tulisi huomioida ja harjoittaa koko vartaloa sekä saada vaihtelevia ärsykeitä. Tärkeää olisi saada harjoitusta kestävyyskuntoon eli hengitys- ja verenkiertoelimistöille, liikehallintaan eli tasapainolle, lihasvoimaan, nivelten liikkuvuuteen ja luiden vahvistamiseen (UKK 2016).

Liikunta tuo terveydelle monenlaisia hyötyjä niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikunta virkistää ja piristää. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin ja ovat vähemmän masentuneita (Huttunen 2018). Se auttaa painonhallinnassa sekä lisää veren hyvän kolesterolin pitoisuutta. Sairauksien ehkäisemiseksi liikunta alentaa verenpainetta, vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, vähentää tyypin kaksi diabetesriskiä, suojaa rint- ja paksusuolensyövältä, vähentää masennusta sekä voi hidastaa iän myötä tapahtuvaa luunhaurastumista. (UKK 2018b).

Liikkujat voidaan jakaa terveystilanteensa mukaan, kuntoliikkujiksi ja koviksi kuntoilijoiksi. Jokaisella heistä on omat tavoitteensa liikkua ja omaa harjoittelua voi kehittää eteenpäin harjoittelemalla kovemmin. Terveystilanteensa mukaan tavoite on liikkua kevyestä vähän rasittavaan, kuntoliikkujan kevyestä vähän rasittavaan ja lisäksi rasittavampaa pari kertaa viikossa ja kovan kuntoilijan kuormitus on edellä mainitut sekä hyvin rasittavaa tai vauhdikasta pari kertaa kuussa. Omaa liikkumistaan voi arvioida mittaamalla harjoituksen kuormittavuutta. Rasituksen tietäessä voi paremmin arvioida kunnan kehittämistä ja harjoittelua. Borgin asteikon avulla pystyy havainnollistamaan elimistön kuormitusta liikunnassa ja näin ollen arvioida oman liikkumisen kehittymistä. Kuva 2 näyttää Borgin asteikon ja kuinka siitä on helppo arvioida omaa rasitustaan liikunnassa. (UKK 2016).

Miltä rasitus tuntuu nyt?*

Miltä rasitus tuntuu?	Sopivuus	Havainnoi hengitystä
6		
7 erittäin kevyt		normaali hengitysrytmi
8		
9 hyvin kevyt		
10	sopii kaikille	hengitys kiihtyy (puhuminen sujuu)
11 kevyt		
12	sopii terveys- ja kuntoliikkujille	hengästyttää (puhuminen vaikeutuu)
13 hieman rasittava		
14		
15 rasittava	sopii kovalle kuntoilijoille ja urheilijoille silloin tällöin	puuskuttaa (puhuminen mahdotonta)
16		
17 hyvin rasittava		
18		
19 erittäin rasittava		
20		

*ns. Borgin asteikko

UKK-instituutti

Kuva 2. Monet liikunnan ja terveyden ammattilaiset käyttävät työssään Borgin asteikkoa (UKK 2016).

Terveysliikunta on fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Kuntoliikunta ylläpitää terveyttä ja kohottaa kuntoa eli liikunnalla rasitetaan elimistöä enemmän. Kova kuntoilija rasittaa itseään monipuolisesti kevyestä raskaaseen treeniin. Monipuolinen harjoittelu on tärkeää elimistölle, oli kyseessä terveysliikkuja tai kova kuntoilija, jonka tavoitteena on kehittää kuntoa. Liikkujan on syytä opetella kuuntelemaan omaa kroppaansa. Väsyneenä on syytä harrastaa kevyempää ja virkeänä päivänä rasittavampaa liikuntaa. (UKK 2018e).

2.5.1 Työikäiset

Terveyden ylläpitämiseksi aikuisten 18–64-vuotiaiden tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa tai muuta fyysistä aktiivisuutta useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. Kestävyyskunnan eli hengitys- ja verenkiertoelimistön parantamiseksi tulisi liikkua useampana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti. Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen, mutta hyväkuntoisen liikkujan tulee liikkua rasittavasti. Tämän lisäksi aikuisen tulisi parantaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa (UKK 2018b).

Ikääntyneiden yli 65-vuotiaiden liikuntapiirakan suosituksissa korostetaan lihasvoiman tärkeyttä, unohtamatta kuitenkaan tasapainon ja ketteryyden merkitystä liikkumisessa. Ikääntyneille suositellaan harjoittelevan lihasvoimaa ja tasapainoa 2-3 kertaa viikossa. Lihasvoimaharjoittelua tulee erilaisista jumpista, mutta myös kuntosali, vesivoimistelu ja kotijumppa ovat hyviä liikuntamuotoja. Tasapainoa voi harjoittaa ohjatuilla liikuntatunneilla, mutta siihen soveltuu hyvin myös tanssi sekä luonnossa liikkuminen. Liikkuvuuden harjoittelu koetaan tärkeäksi ikäihmisille pysyäkseen notkeana, joten venyttely tai joogan harjoittelu sopivat tähän hyvin. Kestävyyuskunnan suositus on sama kuin työikäisillä. (UKK 2018c).

Vähäinenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä. Iäkkäiden kohdalla liikunnan aloittaminen täytyy olla maltillista. Kuva 4 on muokattu liikuntapiirakka, joka on tarkoitettu nimenomaan yli 65-vuotiaille. (UKK 2018c).

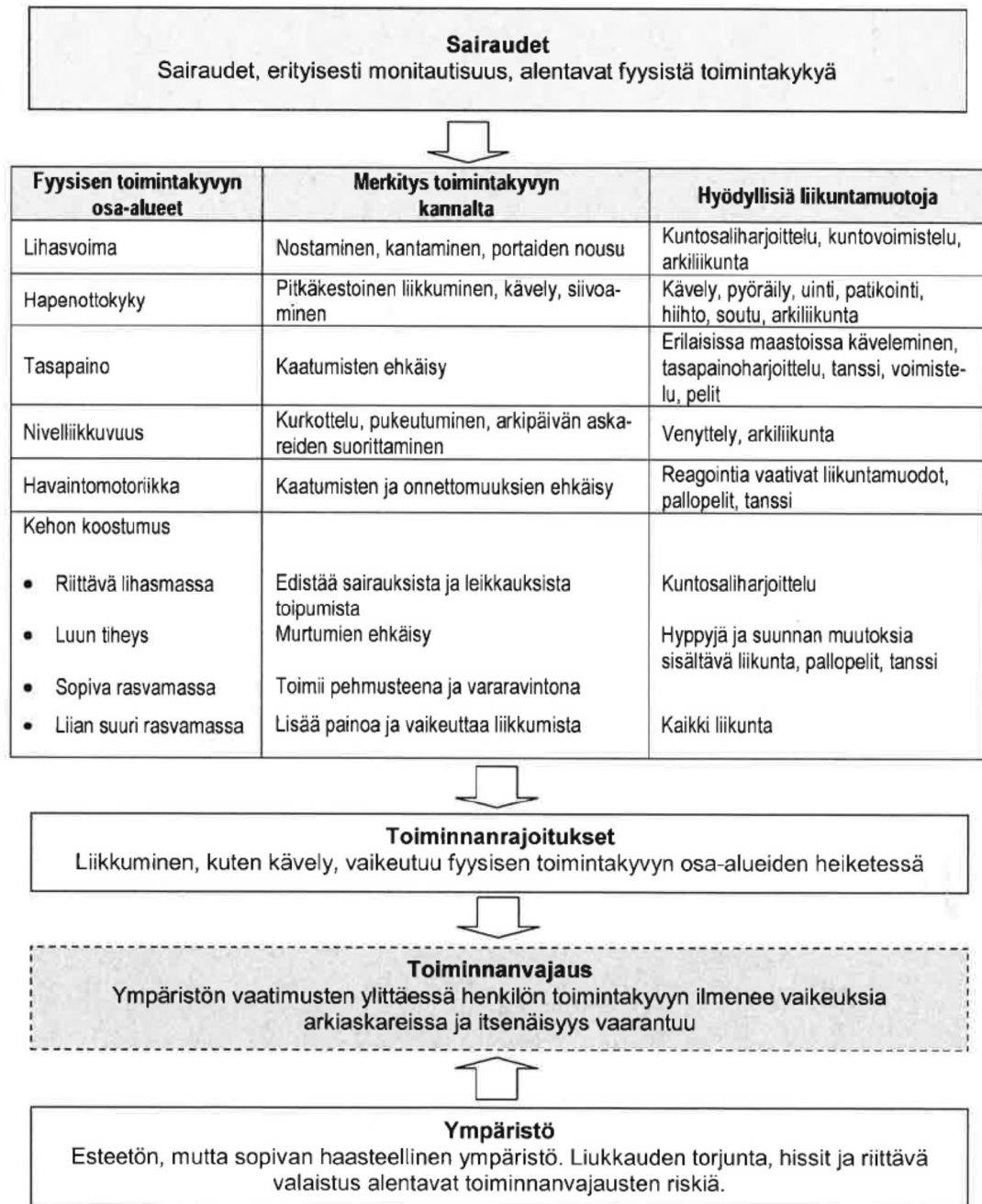


Kuva 4. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK 2018c).

Suomalaisten elinajan odote on kasvanut ja iäkkäiden henkilöiden osuus koko väestöstä on rajussa nousussa. Yksilöiden välillä on eroja terveydessä ja toimintakyvyssä, mutta iäkkäiden avun tarvitsevien määrä on lisääntymässä, varsinkin yli 80-vuotiaiden. Naisten odotetaan elävän pitempään ja naisten on myös todettu sairastavan miehiä enemmän pitkäaikaissairauksia. Iäkkäiden henkilöiden kohdalla ennaltaehkäisevien toimenpiteiden tavoitteena tulisi sairastuvuuden ja kuolleisuuden vähentämisen lisäksi olla toimintakyvyn ja elämän laadun ylläpitäminen sekä itsenäisyyden tukemisen ja pitkäaikaisen ja pysyvän hoidontarpeen vähentäminen. (Hietanen & Lyyra 2003, 15–16).

Ikääntyneiden liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkeinä on käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus, saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt. Ikääntyneiden ohjattu terveystoiminta on tärkeässä roolissa kuntien ikäihmisten hyvinvoinnin edistämässä ja itsenäisen elämisen tukemisessa. Liikunta on edullinen ja tehokas tapa ylläpitää toimintakykyä mahdollisimman pitkään. Monilla liikkumisongelmien ja sairauksien ilmaantuminen vähentää arkipäivän fyysistä aktiivisuutta. Kukaan ei ole liian vanha aloittamaan liikkumista. Laadukkaasti toteutettuna ikääntyneille henkilöille suunnattu ohjattu terveystoiminta on monipuolista, turvallista, toimintakykyä kehittävää, itsenäisyyteen kannustavaa, oma-aloitteisuutta ja rohkeutta ylläpitävää ja hyvää mieltä tuottavaa. Toimintakykyä edistävä liikunta on usein toistuvaa, säännöllisesti jatkuvaa sekä kuormittavuudeltaan ja määrältään sopivaa. Tällainen liikunta vastaa toteuttajansa fyysistä kuntoa, motorisia taitoja, motivaatiota ja kiinnostuksen kohteita eikä sisällä vammautumisen vaaraa. Ikääntyneiden ihmisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen on keskeinen painoalue useissa kansallisissa terveysohjelmissä. Ikääntyneillä ihmisillä liikunnan harrastamisen ensisijainen terveystavoite on sairauksien seurauksien ehkäisy ja hallinta. (Rantanen, Karvinen, Moisio & Rasinaho 2004, 3, 13).

Liikunnalla on tärkeä rooli ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä ja sairauksien hoidossa sekä ehkäisyssä. Kuva 5 havainnollistaa hyvin liikunnan merkityksen, liikunnan vaikutukset sekä millä liikunnalla pystytään toimintakykyä ylläpitämään ja pidentämään. (Rantanen ym. 2004, 3, 30).



Kuva 5. "Liikunnan rooli toiminnanvajausten syntyminen hidastajana" (Rantanen ym. 2004, 30).

Liikunnalla on ikääntyneiden kohdalla iso merkitys myös psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistämisessä. Liikunnalla voidaan vaikuttaa psyykkiseen toimintakykyyn muun muassa muistia parantamalla ja mielialaa kohottamalla. Liikunnalla voidaan ylläpitää ja luoda myös sosiaalisia suhteita ja näin vähentää erakoitumista ja liiallista yksinoloa. (Rantanen ym. 2004, 31). Kuvassa 6 kerrotaan kuinka liikunta vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

Toimintakyvyn osa-alue	Merkitys toimintakyvylle	Opetusmenetelmät ja -tyylit (Mosston)	Liikunnan vaikutukset
Psyykkinen toimintakyky	Mielialan paraneminen Muistin harjoittaminen	Yksilöllinen harjoittelu Pari- tai pienryhmäharjoittelu Muistamista vaativat tehtävät tai liikesarjat Vuorovaikutustyyli Ohjattu oivaltaminen Erialaisten ratkaisujen tuottaminen	Fyysisestä aktiivisuudesta voi olla apua masentuneille, ahdistuneille ja muille psyykkisistä ongelmista kärsiville henkilöille. Liikunnan vaikutukset yhdistetään terveyden kokemuksiin, yleiseen tunnetilaan, energisyyteen ja nukkumistapoihin. Liikunnalla saattaa olevan vaikutusta myös dementian kehittymisen estämiseen (Pitkälä & Strandberg 2003).
Sosiaalinen toimintakyky	Aloitekykyisyys, sosiaalisten roolien ylläpitäminen, sosiaalisten kontaktien määrä ja laatu	Yksilöllinen harjoittelu Pari- tai pienryhmäharjoittelu Vuorovaikutustyyli Yhteistoiminnallinen oppiminen Erialaisten ratkaisujen tuottaminen	Sopivaan liikuntaan osallistuminen voi auttaa aktiivisen yhteiskunnallisen roolin ylläpitämisessä sekä vuorovaikutussuhteiden ylläpitämisessä ja solmimisessa.

Kuva 6. ”Psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueen merkitys toimintakyvylle sekä liikunnan mahdollisuudet vaikuttaa niihin” (Rantanen ym. 2004, 31).

2.5.3 Lapset ja nuoret

Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18-vuotiaille kouluikäisille on vähintään 1-2 tuntia monipuolista liikuntaa päivittäin. Alle kouluikäisten osalta on myös tärkeää liikkua päivittäin. Aktiivisuuden ja elämäntapojen urautuminen alkaa jo pienessä iässä, joten liikkumaton elämäntapa on vaarallinen malli pienille lapsille. Lasten kohdalla arkiliikunta on riittämättömää, istuminen on yleistynyt ja ruutu-aika ylittyy selvästi. Liikunnan osuutta yritetään lisätä koulupäiviin lisätyllä liikunnalla ja aktiivisilla välitunneilla. Liikkuva koulu -ohjelmalla yritetään tauottaa istumista ja kehittää fyysisesti aktiivisia opiskelutapoja istumisen vähentämiseksi. Monipuolisilla opetusmenetelmillä piristetään lapsia ja saadaan lapset keskittymään paremmin opetukseen. (STM 2013, 15–16, 23).

Vaikka lapset harrastaisivat säännöllisesti liikuntaa, esimerkiksi ohjatusti, ovat suomalaiset nuoret vuoden 2012 julkaistun Liikunta ja tiede lehden mukaan heikompi kuntoisia kuin ennen. Varsinkin yläkouluikässä kuljetaan helposti kouluun bussilla ja koulupäivä menee istuen tai seisoen. Vanhemmilla on suuri rooli lasten ja nuorten liikunnallisen tai vähän liikkuvan elämäntavan muodostamisessa. (Juutinen Finni 2012).

3 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä ja tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on motivoida asiakas liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla edistäen omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Liikuntaneuvonta on noussut pinnalle tänä päivänä, koska yli 70 prosenttia suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja suuri osa päivästä ihmisillä kuluu istuen. Liikuntaneuvonnan aloittaminen on saanut aikaan paljon yhteistyötä kaupungin sisällä liikunnan palveluketjuun kuuluvien osapuolten, sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen, välille. (Muutosta liikkeellä 2018a).

Liikuntaneuvonnalla nähdään tärkeänä tavoittaa henkilöt, jotka ovat fyysisesti passiivisia sekä henkilöt, joilla on riski sairastua. Liikuntaneuvonnalla pyritään vahvistamaan ihmisen kykyjä ja taitoja tehdä itse terveyttään ja liikkumistaan koskevia valintoja (Kivimäki & Tuunanen 2014, 9). Liikuntaneuvonnan historia lähtee jo 1990-luvulta, mutta sen vakinaistaminen ympäri Suomea hakee edelleen muotoaan. Liikuntaneuvonnan historiasta on kerrottu tarkemmin liikunnan ja kansanterveyden julkaisussa 313 Laatumaa liikuntaneuvontaan (Kuva 7). 2000-luvun alussa liikuntaneuvontaa yritettiin tarjota osana sosiaali- ja terveyspalveluiden ennaltaehkäisevää hoitopolkua liikuntareseptin muodossa. Kyseinen tapa ei kuitenkaan onnistunut, koska lääkäreillä ei ole riittävästi aikaa asiakkaiden liikuntaneuvontaan. Ajatusta kuitenkin kehitettiin ja siksi liikuntaneuvonta pyritään saamaan kuntalaisten kokonaisvaltaiseen terveyden- ja sairaanhoidon palveluketjuun. 2010-luvun alussa liikuntaneuvonnan kehittämiseen on panostettu erilaisten ohjelmien toimesta, kuten UKK-instituutin, KKI-ohjelman ja Voimaa vanhuuteen -ohjelman kautta. (Tuunanen, Puurunen, Malvela & Kivimäki 2016,11; Kivimäki & Tuunanen 2014, 13).

Prosessimuotoisen liikuntaneuvonnan kehittyminen Suomessa



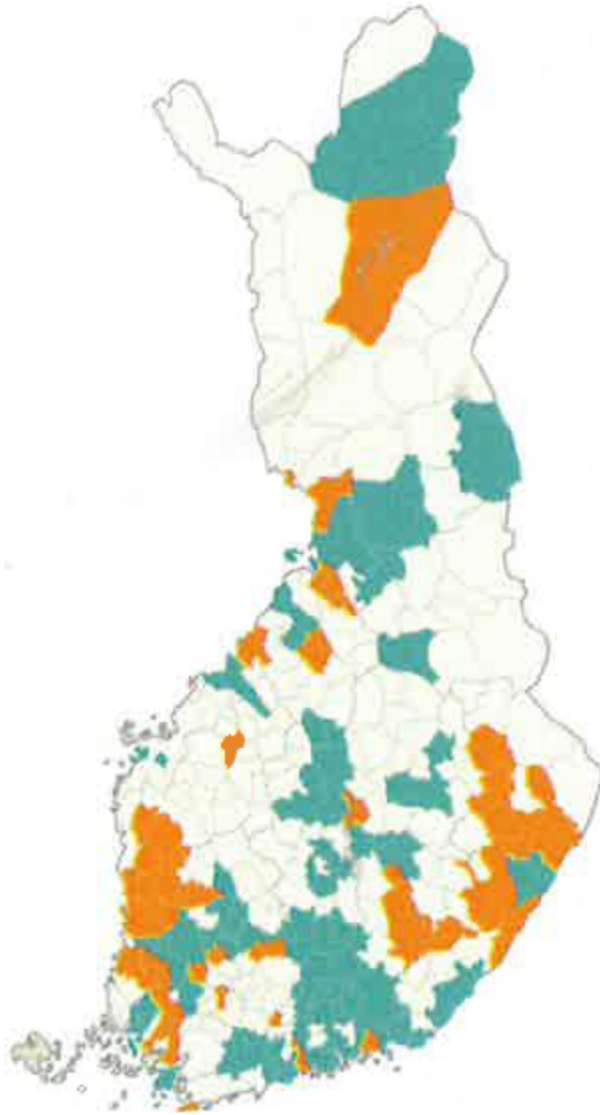
Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan lyhyt historia Suomessa

Kuva 7. Liikuntaneuvonnan kehittyminen Suomessa. (Tuunanen ym. 2016,11).

Liikunta on tärkeä osa ihmisen terveyttä ja hyvinvointia, joten on hyvin perusteltua liikuntaneuvonnan olevan osa asiakkaan terveystalvetuketjua. Kohderyhmään sopivien kunta-laisten tavoittamisessa tarvitaan kunnan sisällä toimiva yhteistyö, koska sopivat asiakkaat tulevat näkyviin nimenomaan terveydenhuollon ammattilaisille, kuten lääkäreille ja terveydenhoitajille. (Kivimäki & Tuunanen 2014, 9, 13).

Valtakunnallisesti ihmisten vähäinen liikkuminen on ongelma ja tästä syystä liikuntaneuvonnan kehittäminen on tärkeä osa tulevaisuutta Suomessa. KKI-ohjelma on laatinut Liikuntaneuvonnan tila kunnissa - kyselyn keväällä 2013. Kyselyyn vastasi noin puolet Suomen kunnista, joista noin puolet ilmoitti, että liikuntaneuvontaa on tarjolla. Kyselystä selvisi, että tuolloin yli kolmasosalla kunnista on liikuntaneuvonta ollut yhtenä osana kunnan hyvinvointi- ja terveydenedistämissuunnitelmaa. Samalla kuitenkin yhtä moni ilmoitti, ettei liikuntaneuvontaa huomioitu mitenkään tulevaisuuden suunnitelmissa. (Kivimäki & Tuunanen 2014, 9, 15, 17).

Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelma selvitti uudestaan liikuntaneuvonnan tarjonnan tilannetta Suomessa vuonna 2017, jolloin selvisi, että 130 kuntaa tarjoaa yksilöllistä liikuntaneuvontaa (Kuva 8). Kuvasta 8 näkee, että vihreät värit edustavat vakiintunutta liikuntaneuvonnan palvelua ja oranssi väri on hankkeen kautta aikaansaatu liikuntaneuvontapalvelu. (Kivimäki 2018, 10).



Kuva 8. Liikuntaneuvonnan tilanne Suomessa 2017 (Kivimäki 2018, 10).

Vaihtelevuutta Suomessa liikuntaneuvonnan palvelun suhteen on paljon. Useimmiten liikuntaneuvontaa antaa joko liikunnan tai terveydenhuollon ammattilainen ja tapaamisia asiakkaan ja potilaan kanssa on tapauksesta riippuen enemmän tai vähemmän. Palveluketjun toimivuus kunnissa edellyttää kuitenkin hyvää sisäistä yhteistyötä, jotta asiakkaalle saadaan peräkkäisiä palveluja, jotka muodostavat kokonaisuuden, eivätkä tapaamiset eri asiantuntijoiden kanssa olisi pelkästään irrallisia kertoja. (Muutosta liikkeellä 2018a).

Tyypillisesti liikuntaneuvonta sisältää yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta terveellisiin elämäntapoihin. Neuvonta voi kestää 30–60 minuuttia ja tapaamiskertoja voi olla yhdestä kolmeen kertaan. Näin ollen liikuntaneuvonta on yksilöllistä, koska jollekin voi riittää yksi 30 minuutin tapaaminen ja toisille voi olla tarve saada kolme 60 minuutin keskustelukertaa. Joissakin kunnissa liikuntaneuvontaan liittyy myös kuntotestaus tai muuten fyysinen liikunnanohjaukselta. Liikuntaneuvonnassa voi jakaa aiheeseen liittyvää materiaalia ja

antaa apua myös ravitsemuspuoleen, mutta neuvonta voi puhtaasti olla myös keskustelua ja motivointia saada asiakas lisäämään arkeensa liikuntaa. Liikuntaneuvonnassa usein ensimmäinen kerta on pidempi ja seuraamiskerrat sujuvat jo nopeammin. Jatkotapaamiset voivat olla kasvotusten, sähköpostitse tai puhelimitse. Joissain kunnissa tarjotaan myös ryhmäliikuntaneuvontaa (Kivimäki ja Tuunanen 2014, 23–25).

3.1 Liikunnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan toimimiseksi on valtakunnallisestikin nähty tärkeäksi hyvin toimiva yhteistyö. Toimijoiden ja resurssien mukaan liikuntaneuvonta voi olla täysin erilaista eri paikkakunnilla. Valtakunnallisten terveystieteiden linjausten mukaan ”Liikuntaneuvonta on terveydenhuollon ammattihenkilöstön toteuttamaa henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää neuvontaa ja se kuuluu osana terveysneuvontaan. Toimiakseen liikuntaneuvonnan on oltava moniammatillista yhteistyötä. Tarvitaan poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveystoimen, oppilaitosten ja liikuntatoimen kesken.” (Kivimäki & Tuunanen 2014, 13–14).

Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan eri toimijatahojen rajojen ylittävää yhteistyötä. Palveluketjun tarkoituksena on saada asiakkaalle toimiva kokonaisuus, joka koostuu peräkkäisistä palveluista. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on osa liikunnan palveluketjua ja elintapaohjausta, jossa terveydelleen liian vähän liikkuva ihminen tunnistetaan, tavoitetaan ja kannustetaan liikkumaan. Palveluketjun yhteisenä tavoitteena on edistää kuntalaisten terveellisiä elintapoja liikunnan keinoin. (KKI2018a, Kivimäki 2018, 4).

Toimiakseen liikuntaneuvonnan palveluketjussa mukana olevien toimitahojen täytyy olla liikkeellä samalla ajatuksella. Edellytyksenä on verkostoituminen, yhteiset tavoitteet, riittävät henkilöstöresurssit, yhdessä sovitut käytännöt ja työtavat sekä toimiva tiedonsiirto eri tahojen välillä. (Kivimäki 2018, 4). Liikuntaneuvonnan palveluketju (Kuva 9) lähtee liikkeelle siitä, että liian vähän liikkuva tunnistetaan ja tavoitetaan. Tämän jälkeen kyseisen henkilön kanssa otetaan liikunta puheeksi ja hänet lähetetään palveluiden pariin. Tällä tavalla alkaisi liikuntaneuvontaprosessi, josta asiakas saadaan ohjattua matalan kynnyksen liikuntaan tai omatoimiseen liikkumiseen.



Kuva 9. Liikuntaneuvonnan palveluketju (KKI 2018a).

Liikuntaneuvonnan voi toteuttaa eri tavoilla, riippuen siitä, kuka ottaa siitä vastuun. Yksi vaihtoehto on, että liikuntaneuvonnan palveluketju toimii liikuntatoimen hallinnoimana, jossa sosiaali- ja terveystoimi on mukana vahvasti. Toinen vaihtoehto on, että sosiaali- ja terveystoimella on vastuu ja liikuntatoimen rooli on järjestää liikuntapalveluja. Kolmas vaihtoehto on, että sairaanhoitopiirin palvelukseen on palkattu liikuntaneuvoja. (Kivimäki 2018, 6).

Uudella sosiaali- ja terveysministeriön VESOTE-hankkeella eli Vaikuttavaa elintapaneuvontaa sosiaali- ja terveydenhuollossa pyritään vahvistamaan ihmisten hyvinvoinnin kehittämistä. VESOTE-hankkeen painopisteinä ovat liikunta, ravinto ja uni. Hankkeen tavoitteena on hyödyntää moniammatillisuutta, toimia yli hallintorajojen sekä hyödyntää kolmannen sektorin osaamista. Tarkoituksena on saada maakunnallisesti aikaan toimintamalli ja rakentaa toimiva palveluketju muun muassa mielenterveys- ja päihdeasiakkaille, hengityselinsairaille ja työttömille sekä luoda ryhmämuotoista elintapaohjausta valtimosairauksia sairastaville. Liikuntaneuvontaa on tarkoitus laajentaa eri kohderyhmille. Elintapaohjaus nähdään oleellisesti kulkevan liikuntaneuvonnan kanssa samassa. (Muutosta liikkeellä 2018c, Kivimäki 2018, 27).

3.2 Liikuntaneuvonnan tarjonta muualla vertailuna

Liikuntaneuvonta on kasvanut Suomessa vuosituhannen alusta lähtien. Pikkuhiljaa liikuntaneuvonnan toteutus on saatu lisättyä yhä useamman paikkakunnan tarjontaan, vaikkakin toteutuksia on erilaisia. Tällä hetkellä paikkakunnat rakentavat oman mahdollisen konseptin liikuntaneuvontaan. Useimmiten liikuntaneuvonnan tarjoavat liikunnanohjaajat kuntien liikuntatoimesta, mutta liikuntaneuvonnan saattaa tarjota myös joku muu terveyden ammattilainen kuten lääkäri, ravitsemusterapeutti ynnä muu. Poikkisektorinen yhteistyö paikkakunnalla on tärkeä osa liikuntaneuvonnan tarjontaa ja laatua. (Kivimäki & Tuunanen 2014, 18).

Kangasalla liikuntaneuvonnasta puhuttaessa ensimmäisen kerran syksyllä 2015, ei vielä kaikissa naapurikunnissakaan tarjontaa ollut. Samaan aikaan kun Kangasalla on kehitetty toiminta alkamaan, on myös Pirkanmaalla liikuntaneuvonnan tarjonta lisääntynyt. Kangasala kaupunkina halutaan pitää mukana yhteisessä kehityksessä ja siksi on tärkeää myös verrata toimintaa muiden naapurikuntien kesken. Kangasalan naapurikunnista Orivesi on ainut, jossa liikuntaneuvontaa ei ainakaan syksyllä 2018 vielä ollut tarjolla. Tampereella, Ylöjärvellä, Lempäälässä ja Pirkkalassa on liikuntaneuvontapalvelu ollut ennen kuin Kangasalla liikuntaneuvonta saatiin aloitettua. Valkeakoskella toiminta on alkanut kesän 2018 aikana. Yleistä liikuntaneuvonnan toiminnassa on se, että kunta tarjoaa sen ilmaiseksi palveluna.

Lempäälässä tarjotaan liikuntaneuvontaa liikkumattomille ja liian vähän liikkuville työikäisille kuntalaisille. Liikuntaneuvontaan tullaan joko terveyden ammattilaisen läheteellä tai itse ottamalla yhteyttä. Tapaamisessa keskustellaan, annetaan tukea ja tietoa mahdollisuuksista sekä konkreettisesti kotijumppaohjeita ja yksilöllistä ohjausta. (Lempäälä 2018).

Kangasalan liikunnanohjaajat kävivät tutustumassa Pirkkalan liikuntaneuvonnan toimintaan ennen kuin saivat oman toiminnan alkuun. Siellä liikunnanohjaaja esitteli Pirkkalan toimintatavat Kangasalan liikunnanohjaajille. Pirkkalassa toiminta alkoi sillä, että asiakas tuli itse ohjautuen liikuntaneuvontaan, joka kestää 30–45 minuuttia. Heillä tavoitteena oli saada lisättyä se, että asiakkaita ohjautuu myös terveydenhuollon kautta. Tällä hetkellä heillekin voi ohjautua lääkärin, sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan lähettämänä. Liikuntaneuvontaa annetaan terveyskeskuksella tietynä ajankohtana sekä ajanvarauksella vapaa-aikakeskuksella. Pirkkalassa tapaaminen on vain kerran asiakkaan kanssa. (Pirkkala 2018).

Tampere on iso kaupunki ja resurssit ovat eri luokkaa kuin Kangasalla. Toimintatapa liikuntaneuvonnassa on kuitenkin käytännössä samankaltainen. Asiakas voi ohjautua liikuntaneuvontaan oman motivaation kautta ottamalla yhteyttä tai terveyden ammattilaisen lähettämänä. Myös läheisten tuen kannustamana sekä liikkujan apteekin kautta voi ilmoittautua liikuntaneuvontaan. Tampereella liikunnanohjaaja yksin tai yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa antavat liikuntaneuvontaa ja tavoitteena on saada asiakas ohjattua liikunnan pariin. Liikuntaneuvonta on keskustelua asiakkaan kanssa, kestoaltaan 45 minuuttia ja seurantatapaaminen on kolmen kuukauden jälkeen. (Tampere 2018).

Valkeakoskella liikuntaneuvonta on alkanut kesän 2018 aikana, mutta tarkempaa tietoa ei kaupungin sivut palvelusta sisällä. Liikuntaneuvonta tapahtuu liikunnanohjaajan toimesta,

mutta muuten liikuntaneuvonnan prosessista ei ole kuntalaisille tarkempaa tietoa. (Valkeakoski 2018).

Ylöjärvelläkin asiakas voi ohjautua liikuntaneuvontaan itse tai terveydenhuollon kautta. Liikuntaneuvontaan kuuluu olennaisena liikunnan lisäksi myös elintapaneuvonta. Polku liikuntaneuvontaan on eri-ikäisillä erilainen ja kaikki ikäluokat on huomioitu. Alle kouluikäiset ohjataan liikuntaneuvontaan lastenneuvonnan tai fysioterapian kautta. Kouluikäiset ohjataan liikuntaneuvontaan koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon kautta tai perhekeskuksesta. Työikäiset ohjataan liikuntaneuvontaan terveyskeskuksen, äitiysneuvolan, fysioterapian tai perhekeskuksen kautta. Ikääntyneet ohjataan liikuntaneuvontaan terveyskeskuksen, yli 65-vuotiaiden terveystarkastusten tai fysioterapian kautta. Tarkoituksena Ylöjärvellä on selvittää terveyskeskuksessa asiakkaan liikkumattomuutta ja kannustaa hänet täyttämään liikuntapäiväkirjaa, jonka jälkeen hänet ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikunnanohjaajan kanssa asiakkaalla on alkutapaaminen, josta kuukauden sisällä on toinen kerta, jolloin on käytännön liikuntakokeilu ja tilanteen päivitys. Kolmas kerta on yhteydenotto liikunnanohjaajalta, joka tapahtuu kolmen kuukauden jälkeen, jossa liikunnanohjaaja kannustaa asiakasta jatkamaan. Viimeinen kerta on noin puolen vuoden päässä ensimmäisestä kerrasta, jossa tehdään asiakkaan kanssa loppuarvio ja jatkosuunnitelma. Ylöjärven liikuntaneuvonnan prosessi on todella hyvin rakennettu. (Ylöjärvi 2018).

Vertauksena lisäksi vielä Imatran toiminta, joka on samankaltainen kaupunki kuin Kangasala, mutta kauempana Pirkanmaalta. Imatra on vajaan 30 000 asukkaan kaupunki lähellä Venäjän rajaa, jossa on monta erilaista pientä keskustaa ja hyvä liikuntapaikkojen tarjonta. Siellä liikuntaneuvonta tarjotaan työikäisille 18 vuotta täyttäneille kuntalaisille. Liikuntaneuvontaan voi hakeutua itse tai ohjattuna terveyskeskuksen puolelta. Liikuntaneuvontaan liittyy oleellisesti liikunnan lisäksi elintapatottumusten tarkastaminen. Imatralla korostetaan asiakkaan omaa halukkuutta liikuntaneuvonnassa, jolloin onnistumisessa on myös isompi mahdollisuus. Liikuntaneuvontaan kuuluu myös seurantatapaamisia, jolloin liikunnanohjaaja on tukena asiakkaan muutosprosessissa. (Imatra 2018).

3.3 Kangasalan kaupunki

Kangasalan kaupunki on rauhallinen, mutta kasvava 1.1.2018 kaupungiksi muuttunut entinen maalaiskunta aivan Tampereen kyljessä (Kangasala 2018b). 31.12.2017 asukasluku oli 31 437 (Kangasala 2018c). Kangasala on kasvanut paljon viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suurimpana muutoksena on vaikuttanut kuntaliitokset, joissa ensin Sahalahti yhdistyi Kangasalaan vuonna 2005 ja sitten Kuhmalahti vuonna 2011 (Kangasala 2018b).

Kangasalan uusi ja ensimmäinen kaupunkistrategia (Kuva 10) panostaa vapaa-ajan mahdollisuuksiin ja laatuun sekä asukkaiden hyvinvointiin. Liikuntamahdollisuuksia pyritään parantamaan niin sisä- kuin ulkoliikunnan osalta sekä perheille sopivaa ajanvietettä luonnon parissa kannustetaan pitämällä retkeilyreitit ja virkistysalueet kunnossa. Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa on tärkeää, jotta hyvinvointia ja terveyttä voidaan edistää.



Kuva 10. Kangasalan kaupunkistrategia 2025 (Kangasala 2018a).

Kangasalan kaupungissa on tapahtunut paljon uudistuksia viime aikoina. Liikunnanohjaajien yksikkö on Vapaa-aikapalvelut, johon kuuluvat nuorisotyö ja liikuntapalvelut. Vuonna 2017 Vapaa-aikapalvelut ja Kulttuuripalvelut yhdistettiin ja syntyi Kulttuuri- ja Vapaa-

aikapalvelut. Liikunnanohjaajia on kaksi ja he ovat hoitaneet kaiken liikunnanohjauksen, tilavaraukset, laskutukset ja toimistotyön, mitä liikunnan alle kuuluu. Isona uudistuksena vuoden 2017 lopussa Kulttuuri- ja Vapaa-aikapalveluihin palkattiin toimistosihiteeri, jonka ansiosta liikunnanohjaajilta saatiin siirrettyä osa toimistotöistä pois.

3.3.1 Liikuntapaikat

Kangasala on vihreä ja vireä paikkakunta, jossa ulkoliikuntaan on hyvin mahdollisuuksia (Kuva 11). Erilaisia ulkoilureittejä kulkee ympäri Kangasalaa ja ne pyritään pitämään hyvässä kunnossa liikkujille. Liikuntareittejä löytyy niin kävelijälle, patikoijalle, pyöräilijälle kuin hevosilla kulkevalle. Läheltä löytyy ihan tavallista pururataa, helpompaa luontopolkua kuin vaellusreittiäkin. (Kangasala 2018d). Näkötorneilla käymisen voi liittää hyvin ulkoiluun ja lapsille löytyy ulkoleikkipaikkoja. Talvella liikuntareiteillä pyritään pitämään hyvä hiihtolatu lumitilanteesta riippuen. Kesällä hiekkakentät ovat kaupunkilaisten ja seurojen harjoittelun käytössä ja talvella sään salliessa ne jäädytetään luistelua varten.

LEIKKI-PAIKAT
TERTTUVAIKKINEN VARPEN

Ota ilo irti elämästä!
Leiki yhdessä toisten kanssa

Rakennettuja leikkipaikkoja ovat leikkikentät sekä päiväkotien ja koulujen leikkipihat, jotka ovat käytettävissä iltaisin ja viikonloppuisin.

KENTÄT

Palloille, juokse, hyppää, pelaa, heitä frisbeetä, luistele...

Kenttiä on lukuisia niin kesä- kuin talvikäyttöön, beach-volleystä jääkiekkoon.

LIKUNTAREITIT

Nauti liikkeestä kävelen, holkaten, juosten, hiihtäen, pyöräillen...

Kunnan ylläpitämät, valaistut liikuntareitit löydät Kirkkoharjulta, Mäyrävuoresta, Kuhlmalahden Pohjasta sekä Sahalahdelta. Kuohunharjulla on valaisematon reitti. Kirkkoharjun reitin varrella on myös kuntoiluvälineitä ja harjussa mainiota polkua maastopyöräilyyn.

UIMARANNAT

Iloitse vedestä ja auringosta, ui, leiki ja pelaa

Kangasalla on lukuisia uimarantoja, niin riemukkaisiin vesileikkeihin kuin rauhallisempiinkin pulahduksiin. Vesaniemen ja Liutun uimarannoilla on myös leikkipaikat ja hiekkakentät pelejä varten. Vesaniemessä voit talvisin pulahtaa myös avantoon.

KÄVELYKIERTOS

Tutustu Kangasalan keskusta ja kiehtovaan historiaan

Tutustu reitteihin ja kohteisiin etukäteen *Liiku ja leiki -verkkosivustolla*. Näe ja koe sen jälkeen paikat henkilökohtaisesti: rakennukset, muistomerkit, kansallismäisemat, luonnonkauniit paikat...

Ela historia uudelleen: Isolutko Kirkkoharjussa, Sarsan asuinpaikka, Kuohun terveyslähde, Rautatehdas Manufaktuuri, Ilkeä Ihari, joka saattoi Sarsan vaivaiseksi tai VPK:n Palovaja Tiihalassa.

LUONTOPOLUT

Koe luonnon monimuotoisuus kaikilla aisteilla

Kirkkojärven kulttuuri- ja luontopolku on noin 10,5 kilometrin pituinen luontopolku Kangasalan keskustan tuntumassa. Vehoniemen luontopolku on noin 2 kilometrin mittainen polku Vehoniemenharjun luonnonsuojelualueella.

Kartat näille luontopoluille löydät kunnan *Liiku ja leiki -verkkosivustolta*. Kirkkoharjulla kulkee Metsäopetuspolku. Polun info-taulu on Kirkkoharjun näkötornin luona.

VAELLUSREITIT

Vaella villiin luontoon kaus arjen kiireestä ja melusta

Kaarinanpolku on noin 60 kilometrin mittainen vaellusreitti, josta voi kulkea lyhyempiäkin osuuksia. Polulta on yhteys Lempäälän Birgitan polulle. Laipanmaan erämaisäalue tarjoaa 30 kilometriä opastettuja polkua Kangasalan ja Pälkäneen kuntien alueilla.

Kartat reiteille saat Kangasalan kunnan teknisen keskuksen asiakaspalvelupisteestä, Urheilutie 13, tai voit tulostaa ne *Liiku ja leiki -verkkosivustolta*.

NÄKÖTORNIT

Kangasalan harjujen näkötorneista aukeavat aukeavat huikeat maisemat eri puolille Kangasalaa, kansallisen leiman saaneisiin luonnon- ja kulttuurimaisemiin.

Kirkkoharjun näkötorni keskustassa, Haralanharjun näkötorni, joka innoitti Sakari Topeliuksen kirjoittamaan laulun Kesäpäivä Kangasalla, Keisarinharjun näköalatasanne lähellä Mobilaa sekä Vehoniemenharjun näkötorni Vehoniemen automuseon vieressä.

Vehoniemenharjulla on myös loistavat polut patikoitiin harjulla ja Roineen rannassa.

www.kangasala.fi – Klikkaa Liiku ja leiki!

Kuva 11. Kangasalan Liiku ja leiki esitteestä löytyy ulkoliikunnan tarjonta (Kangasala 2018d).

Kesällä uimiseen on paljon mahdollisuuksia eri uimarannoilla ympäri Kangasalaa ja parhaimmat päärrannat sisältävät myös leikkipaikat lapsille. Suunnistusta tuetaan ylläpitämällä kiintorasteja, joita kuka tahansa voi etsiä tulostamalla kartan tai käyttämällä mobiiliso-

vellusta. Rantalentopalloa varten kenttiä löytyy uimarantojen yhteydestä sekä tennikseen löytyy harrastusmahdollisuus. Tänä päivänä suosittuun frisbeegolfiin on kaksikin rataa ja kolmas täysimittainen on rakenteilla vuoden 2018 aikana. Iso yleisurheilukenttä, keväällä 2018 valmistunut uusi hieno tekonurmikenttä ja kolme muuta nurmikenttää takaavat urheiluseuroille mahdollisuuden tarjota ulkoliikuntalajeja sekä kenttien ollessa vapaana, voi niitä käyttää kuka vain kaupunkilainen.

Sisäliikunnan kannalta suurin puute on isosta liikuntahallista. Pieniä kouluja ja niiden pieniä liikuntasaleja on paljon ympäri Kangasalaa. Kaupungin liikuntasaleja käyttävät seurat ja yhdistykset, mutta myös yksityiset voivat varata niitä käyttöön. Mahdollisuuksia on myös muutaman yksityisen liikuntapaikan varaamiseen. Muita liikuntapaikkoja on muun muassa jäähalli, uimahalli, kuntosaleja, tennishalli, ratsastustalleja ja Karting-rata.

3.3.2 Harrastusmahdollisuudet

Kangasalla on paljon erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Sisälajeista mahdollisuuksia on palloilulajeihin, kuntoliikuntaan, kehonhuoltoon, kamppailulajeihin ja telinevoimisteluun. Ulkolajeista harrastaa voi kestävyys- ja palloilulajeja. Erilaisina lajeina pääsee harrastamaan myös moottoriurheilua, ammuntaa sekä vesiliikuntaa. Lajeja, joita tällä hetkellä ei pääse Kangasalla harrastamaan on squash, vesihiihto, koirahiihto, koiravaljakko, minigolf, laskettelu, keilaus ja golfaus. Golfiin on pieni lyöntipaikka Kangasalla ja laskettelukeskus on vieressä Pälkäneellä. Tampereelta löytyy pienen matkan päästä nämäkin, joten jos tahtoa on harrastaa, niin se varmasti onnistuu. (Kangasala 2018e).

Isoina kaupunkilaisten liikuttajina toimivat yleisseurat, kuten Kangasalan Urheilijat 68 ja Kangasalan Kisa. Seuraavaksi suurimpia ovat Kangasalan Naisvoimistelijat, FC Kangasala, Kangasala SK ja LP Kangasala. Kuntoliikunnan kannalta kaupunkilaisia liikuttaa todella paljon Valkeakoski Opiston Kangasalan osasto sekä Kangasalan Uimahalli. Näiden lisäksi urheiluseuroja ja liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä tai muita tahoja toimii Kangasalla paljon. Myös yksityiset yrittäjät ja erilaiset liikunnanalan ammattilaiset tarjoavat paljon mahdollisuuksia erilaiseen liikunnan harrastamiseen. (Kangasala 2018e).

Kaupungin puolelta liikuntaa tarjotaan Vapaa-aikapalveluiden liikunnanohjaajien toimesta ja se kohdistuu erityis- ja eläkeläisryhmiin. Terveyskeskuksen ja vanhuspalvelujen kautta pyritään myös parantamaan kaupunkilaisten toimintakykyä. Erilaiset fysioterapia-, kuntoutus ja tyky-liikuntamahdollisuudet pyrkivät edistämään ihmisten liikuntakäyttäytymistä.

4 Tavoitteena liikkumispolun työkalut ammattilaisille Kangasalla

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kangasalan kaupungille liikuntaneuvontaan tarkoitettu liikkumispolku. Opinnäytetyön ajatus oli saada liikunnanohjaajille käytännön työkaluja arkityötä varten sekä kehittää ja aikaansaada toimiva liikkumispolku liikuntaneuvontaa ajatellen. Matkan aikana liikkumispolku on muotoutunut sopivaksi juuri Kangasalle ja nimenomaan Kangasalan liikunnanohjaajille. Tavoitteena on reagoida tarpeeseen ja kehittää liikkumispolkua niin, että se on mahdollisimman hyvä palvelemaan kaupunkilaisia.

Kangasalan kaupungin tahto on auttaa kaikkia kaupunkilaisia löytämään liikunnan ilo ja motivoida etenkin vähän liikkuvia ihmisiä terveellisempään elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on hyvä ja helppo tapa auttaa ihmisiä olemaan aktiivisempia ja muuttamaan pikkuhiljaa toimintatapojaan paremman olon saavuttaakseen. Kangasalan kaupunki haluaa tukea asukkaita ja vähentää riskiä sairastua sekä joutua terveyskeskuksen jonoihin. Liikuntaneuvonnalla voi parhaimmillaan olla iso vaikutus yksilön elämässä sekä se voi ennaltaehkäistä ruuhkaa terveyden ammattilaisille ja sitä kautta vaikuttaa myös kustannusten pienenemiseen. Liikunnanohjaajien ammattitaidolla pystytään motivoimaan ja innostamaan kaupunkilaisia terveellisempiin elämäntapoihin.

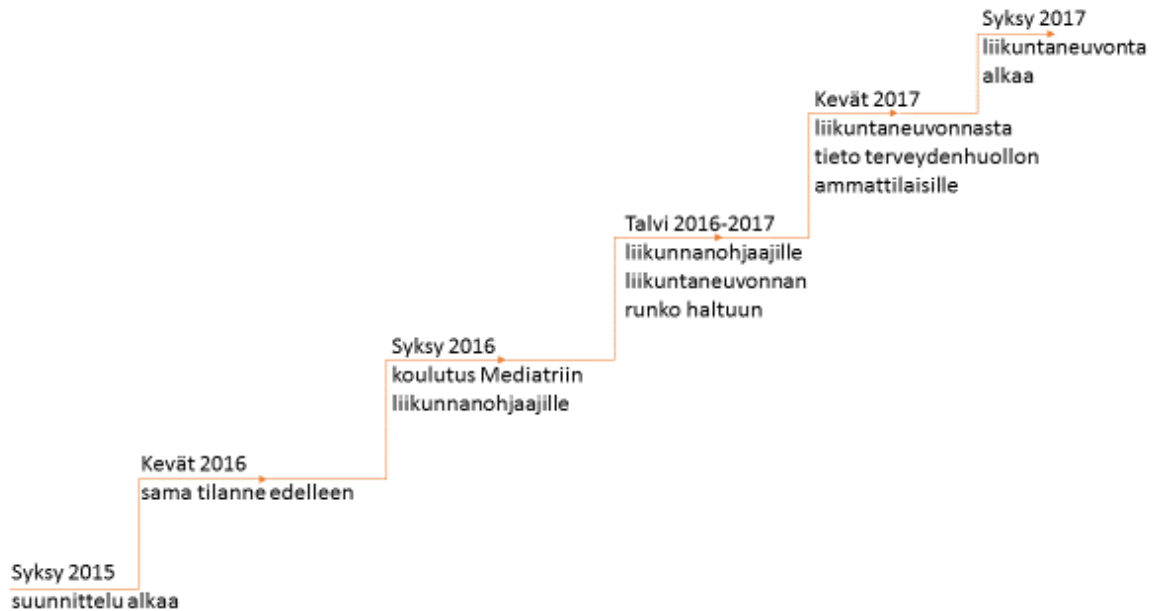
4.1 Kangasalan liikuntaneuvonnan alku

Kangasalla liikuntaneuvonnan suunnittelu aloitettiin yhteistyössä terveydenhuollon kanssa syksyllä 2015. Silloin koettiin, että myös Kangasalan on aika saada liikuntaneuvonnan palvelu osaksi kaupungin toimintaa. Kaupungin työntekijöiden tahto liikunta- ja terveyspuolella on auttaa vähän liikkuvia, syrjäytyviä, masentuneita ja terveydellisesti riskiryhmässä olevia parantamaan elintapojaan liikunnan avulla.

Liikuntaneuvonnan suunnittelun aikana on käyty paljon läpi sitä, kuinka asiakas saadaan ohjautumaan liikunnanohjaajille. Miten liikunnanohjaajat kirjaavat asiakkaista tietoa ja kuinka se tieto saadaan takaisin myös terveyden ammattilaisille, jotta tapaaminen ei jää vain liikunnanohjaajan ja asiakkaan väliseksi. Prosessi pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi asiakasta ajatellen ja myös nopeaksi tavaksi toimia terveyden ammattilaisille, koska varsinkin lääkäreillä on vain rajattu aika asiakkaan kanssa.

Suunnitelman toteutumiseksi liikunnanohjaajien aikataulua ja päivän ohjelmaa muokattiin, jotta liikuntaneuvonnalle saatiin työntekijöiden työpäiviin aikaa. Tultiin tulokseen, että terveydenhuollon käyttämä Mediatri-ohjelma on se, jota liikunnanohjaajat koulutetaan käyttämään ja sitä kautta merkitsemään liikuntaneuvonnan asiakkaista käynnit. Luotiin helppo

lähetekäytäntö, jolla terveydenhuollosta saadaan nopeasti ja vaivattomasti asiakkaasta laitettua infoa liikunnanohjaajille. Yhteistyö kehittyi moniammatillisesti ja liikuntaneuvonnasta puhuttiin lääkäreille ja muille terveyden ammattilaisille helmikuussa 2017. Tämän jälkeen kaikki oli valmista ja syksyllä 2017 liikuntaneuvontaan saatiin ensimmäiset asiakkaat. Kuva 12 kertoo toteutunutta aikataulua liikuntaneuvonnan kehittämisestä Kangasalla.



Kuva 12. Liikuntaneuvonnan prosessin kulku.

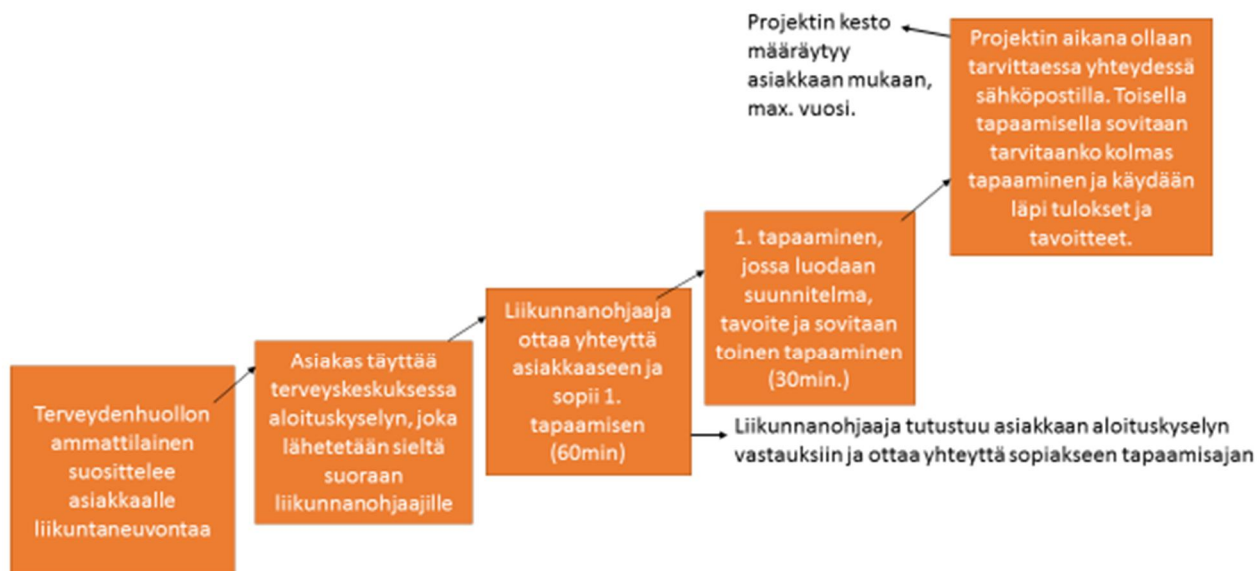
4.2 Kangasalan liikuntaneuvonnan toimintamalli

Toimintamallia kehitettiin ja kehitetään edelleen tarpeen mukaan, jotta se saadaan toimivaksi kokonaisuudeksi. Asiakkaiden ohjautumiseen liikunnanohjaajille luotiin toimintatapa, joka olisi nopea ja helppo niin työn parissa oleville ammattilaisille toteuttaa kuin asiakkaalle siihen osallistua. Ihan ensimmäisenä lähdettiin liikkeelle lääkäreistä, jotka tapaavat asiakkaita ja sitä kautta niitä, joille liikuntaneuvonta olisi tarpeen. Luotiin lähetemalli, jolla asiakas nopeasti lääkärissä käytyään saadaan ohjattua liikuntaneuvontaan. Tärkeää oli, että kiireisten lääkäreiden tarvitsee vain mainostaa ja antaa lomake, jonka asiakas paikan päällä täyttää ja antaa sen terveyskeskuksessa asiakaspalvelupisteeseen, josta se sitten sisäisen postin kautta lähetetään liikunnanohjaajille. Tämän jälkeen liikunnanohjaaja ottaa yhteyttä asiakkaaseen ja sopii tapaamisesta.

Hyvin pian suunnittelun jälkeen kuitenkin todettiin, että liikunnanohjaajille kannattaa muidenkin kuin lääkäreiden lähettää asiakkaita. Lääkäreillä käy vain osa kuntalaisista, kun paljon liikkumattomia asukkaita käy myös muilla terveydenhuollon ammattilaisilla kuten

terveydenhoitajilla, diabeteshoitajilla, fysioterapeuteilla, työterveydessä ja niin edelleen. Näin ollen mahdollisuus laajennettiin kaikkialle, missä koetaan voivan tunnistaa apua tarvitsevia fyysisesti passiivisia kuntalaisia. Kuva 13 on toimintamallin selvennys kaupungin työntekijöille, jolla liikuntaneuvontaa mainostettiin muun muassa lääkäreille.

Kangasalan liikuntaneuvonnan liikkumispolku työntekijöille



Kuva 13. Kokonaiskuva Kangasalan liikkumispolun prosessista työntekijöille.

4.3 Asiakkaiden lähettäminen liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvonnan onnistumiseksi Kangasalla tarvitaan, niin kuin muuallakin Suomessa, hyvää moniammatillista yhteistyötä kaupungin sisällä. Toimintamallin kehittäminen ja vakiinnuttaminen on kehittänyt yhteistyötä yli toimintarajojen kaupungin työntekijöiden välillä. Liikunnanohjaajat ovat käyneet esittäytymässä lääkäreille terveyskeskuksessa sekä olleet tekemisissä kuntoutus- ja vanhuspalveluiden kanssa. Lisäksi toimintamallia on levitetty kaikille terveyden parissa työskenteleville, koulujen terveydenhoitajille, mielenterveyspalveluihin, apteekkeihin ja perheneuvolaan. Oman vaikeutensa asiakkaiden lähettämiseen tuo, niin kuin varmasti monessa muussakin kunnassa, työntekijöiden vaihtuminen. Näin ollen tähän asiaan on tarkoitus panostaa lisää, jotta liikuntaneuvonnasta ja sen toimintamallista on kaikilla työntekijöillä selvyyttä ja asiakkaita muistetaan lähettää ympäri vuoden, vaikka työntekijät vaihtuisivat.

Terveysthuollon ammattilaisille on koottu vielä erikseen muistutus siitä, että liikuntaneuvontaan lähetettäisiin asiakkaita, joita liikunnanohjaaja pystyy auttamaan. Mielenterveys- ja päihdeongelmallisille liikunta on ilman muuta tärkeää ja siihen täytyy kannustaa. Terveysthuollon ammattilaisen täytyy kuitenkin tunnistaa asiakkaista ne, jotka ovat sopivia lii-

kunnanohjaajille lähetettäväksi. Mikäli asiakkaalla päälimmäisenä ongelmana on päihde- tai mielialaongelma, voi liikunnanohjaaja kokea tilanteen todella haastavaksi ja kykenemättömäksi auttaa asiakasta. Kuva 14 on apuväline terveydenhuollon ammattilaisille ymmärtää tarkemmin, mitä liikuntaneuvonnan prosessissa tapahtuu.

Kangasalan liikuntaneuvonnan liikkumispolku työntekijöille

<u>Terveydenhuollon ammattilainen</u>	<u>Liikunnanohjaaja</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. todetaan, että asiakas tarvitsee liikuntaneuvontaa terveellisemmän elämän saavuttamiseksi 2. antaa aloituskyselylomakkeen asiakkaalle, joka täytetään paikan päällä 3. toimittaa lomakkeen eteenpäin liikuntaneuvojille sisäisessä postissa 4. kertoo asiakkaalle, että odottaa liikuntaneuvojan yhteydenottoa <p style="text-align: center;">MILLAINEN ASIAKAS SOPIVA?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ylipainoinen, motivoitua tarvitseva, liian vähän liikkuva <p style="text-align: center;">MILLAINEN EI KUULU TÄHÄN PROJEKTIIN?</p> <ul style="list-style-type: none"> - mielenterveysongelmainen, päihdeongelmainen, fysioterapia/kuntoutusta tarvitseva 	<ol style="list-style-type: none"> 5. liikuntaneuvoja saa asiakkaan aloituslomakkeen, tutustuu siihen ja ottaa yhteyttä asiakkaaseen, jolloin sovitaan tapaaminen (n. 60min.) 6. tapaamisessa jutellaan ja motivoidaan eteenpäin omatoimiseksi arkiaktiivisuuden huomioivaksi liikkujaksi, matalan kynnyksen liikuntaryhmiin, erityisliikuntaryhmiin, seurojen ja yhdistysten toimintaan tai yksityisten palvelujen käyttäjäksi 7. mietitään yhdessä millä pienillä muutoksilla voidaan aloittaa ja asetetaan kevyitä ja realistisia tavoitteita seuraaville muutamille viikoille (liikunnanohjaaja kirjaa mediatriin liiku-lehdelle asiakkaasta tiedot ja suunnitelman ja laittaa tiedoksi oma lääkäriille tms.) 8. sovitaan seurantatapaaminen (n. 60min.) 1-2 kuukauden päähän <ul style="list-style-type: none"> - tapaamisten välissä voidaan tapauskohtaisesti antaa sähköpostitukea 9. seurantatapaamisessa katsotaan toteutuiko tavoitteet ja sovitaan tarvittaessa kolmas tapaaminen 10. kolmannella kerralla kartoitetaan tilanne, tulokset ja jatkosuunnitelma

Kuva 14. Kangasalan liikkumispolun vaiheet terveydenhuollon ammattilaiselta liikunnanohjaajalle.

Syksystä 2017 syksyyn 2018 asiakkaita on tullut eri tahoilta lähetettyinä yhteensä 31. Käyntejä liikuntaneuvonnassa on tullut yhteensä 83. Osa asiakkaista on käynyt kolme kertaa ja toisille on riittänyt yksikin kerta. Liikuntaneuvonnan palvelusta on uudelleen tiedotettu lääkäreille, terveydenhoitajille, kouluhoitajille, työterveyteen, fysioterapeuteille, neuvolaan, apteekkeihin ja kaikille terveydenalan ammattilaisille. Kuka tahansa kaupungin terveydenalan työntekijä, joka huomaa asiakkaan tarvitsevan elämäänsä lisää liikuntaa, voi lähettää asiakkaan liikunnanohjaajille. Lisäksi palvelu avattiin jouluna 2017 avoimeksi myös kaikille kaupungin asukkaille. Kenen tahansa on siis mahdollista ottaa yhteyttä ja sopia tapaaminen liikunnanohjaajalle. Matkan aikana lähetettäväksi tahoksi on lisätty myös ulkopuolisia toimijoita, kuten apteekki, ulkoistettu työterveys sekä työttömien teho- palveluyksikkö. Ensisijaisesti ajatus oli, että asiakas lähetetään terveydenhuollon ammattilaisen arvioimana, mutta käytännössä sillä ei ole merkitystä, mistä asiakas lähetetään. Tärkeintä on, että liikuntaan ja terveellisempään elämäntapaan motivoitua tarvitsevat tunnistetaan ja kannustetaan liikuntaneuvontaan. Kuva 15 kertoo yksinkertaisuudessaan, kuinka helppoa liikuntaneuvonnan toimintamalli on.



Kuva 15. Asiakkaan ohjaaminen liikunnanohjaajalle.

4.4 Liikkumispolku

Liikuntaneuvonta on kaupungin liikunnanohjaajien järjestämää ilmaista toimintaa, johon kuka tahansa voi tulla. Kangasalla on hyvä toimiva liikuntatarjonta seurojen, yksityisten, yhdistysten ja Valkeakoski-opiston kautta, joka mahdollistaa kunnan liikuntapalveluiden paneutuvan enemmän kuntalaisten auttamiseen terveellisiin elämäntapoihin. Liikunnanohjaajilla on hyvä tietämys kaupungin palveluista, joten liikuntaneuvonnasta osataan myös ohjata hyvin eteenpäin erilaisiin liikunnan vaihtoehtoihin. Kangasalan kaupungin liikuntapalveluiden tehtävä on luoda mahdollisuuksia kaikille ja täydentää tarjontaa puuttuvilta osilta ja tällä hetkellä liikuntaan on mahdollista päästä hyvin mukaan niin aloittelijan kuin huippu-urheilijankin, sekä siltä väliltä.

Kangasalan liikkumispolkua mainostetaan kaupungin nettisivuilla sekä terveyden ammattilaisten puolelta. Asiakkaalle toimintamalli on hyvin yksinkertainen. Kuka tahansa voi ottaa yhteyttä soittamalla tai sähköpostitse, jonka jälkeen varataan aika tapaamiseen. Lähetteellä mistä tahansa terveydenalan puolelta, asiakkaan täyttämä aloituskyselylomake (Liite 1) toimitetaan liikunnanohjaajille. Lomake on tarkoitus antaa suoraan terveydenalan tekijöiltä, kannustaa asiakasta täyttämään se samantien ja palauttamaan se, jotta terveydenalan työntekijä saa sen lähetettyä eteenpäin. Kaupungin sisäisessä postissa tulee kaikki kaupungin työntekijöiltä tulevat lähetteet. Ulkopuolisilta tekijöiltä lähete tulee postis-

sa, salattuna sähköpostitse tai toimitetaan muuten liikunnanohjaajien toimistolle. Tällä toimintatavalla pyritään tekemään liikuntaneuvonnan aloittaminen asiakkaalle mahdollisimman yksinkertaiseksi ja vaivattomaksi. On tärkeää, että asiakkaalla on matala kynnyks osallistua toimintaan ja häneen otetaan yhteyttä. Liikunnanohjaajan saadessa lomake, ottaa hän samantien yhteyttä ja sopii tapaamisen mahdollisimman pian aikataulujensa mukaan.

4.5 Liikuntaneuvonta asiakkaan näkökulmasta

Asiakkaalle liikuntaneuvonnan prosessi on yksinkertainen. Käydessään jollain terveydenhuollon ammattilaisella, on se sitten lääkäri, terveydenhoitaja, diabeteshoitaja, farmaseutti tms., hänelle annetaan aloituskyselylomake, joka lähetetään hänen puolestaan liikunnanohjaajille. Toinen vaihtoehto on itse ottaa yhteyttä liikunnanohjaajaan, jonka jälkeen liikunnanohjaaja pyytää vastaukset lomakkeeseen ennen ensimmäistä tapaamista. Liikunnanohjaajien aikataulut ovat joustavia, joten varmasti jokaiselle asiakkaalle saadaan sovittua aika, vaikka asiakas olisi työssäkäyvä. Kuva 16 kertoo liikuntaneuvonnan kokonaisuuden asiakkaan näkökulmasta.



Kuva 16. Liikuntaneuvonnan info (Kangasala 2018f).

Tärkeää liikuntaneuvontaan tullessa on tietysti se, että asiakkaalla itsellään on jonkinlainen motivaatio ajatella liikunnan aloittamista tai jonkinlaista elämäntapamuutosta. Mikäli asiakkaalla ei ole mitään motivaatiota, ei hän varmasti täytä lomakettakaan ehdottaessa. Liikuntaneuvonta on ilmaista ja jokaisen asiakkaan kanssa tehdään oma suunnitelmansa etenemisestä. Tapaamisia voi olla 1-3 ja tarpeen tullen voidaan vielä sopia neljäskin kerta.

Liikuntaneuvonta on alkanut puhtaasti motivoimalla ja keskustelemalla asiakkaan kanssa elämäntavoistaan. Pääpainona on liikunnanohjaajalla ollut yhdessä asiakkaan kanssa miettiä hänen arkeaan ja tapoja, joilla siihen voisi lisätä liikuntaa tai muuttaa elintapoja parempaan suuntaan.

4.6 Työkalut liikuntaneuvontaan liikunnanohjaajille

Liikunnanohjaajien työskentely liikuntaneuvonnassa on muuttunut alun suunnittelusta, vuoden takaisesta aloituksesta aina syksyyn 2018 saakka. Työskentelyä liikunnanohjaajien toimesta pyritään kehittämään koko ajan mahdollisimman hyväksi. Kokemus ja asiakkaiden kohtaaminen opettavat ja antavat uusia ideoita parantaa toimintaa. Liikunnanohjaajien on tarkoitus arvioida omaa toimintaansa ja sitä kautta myös kehittää annettua palvelua paremmaksi.

Ihan ensimmäiseksi liikunnanohjaajilla ei oikein ollut mitään konkreettista apuvälinettä liikuntaneuvontaan. Ensimmäisten asiakkaiden jälkeen tapaamisia varten kehitettiin perusrunko (Liite 2), jotta liikunnanohjaajat toimisivat asiakkaiden kanssa samalla tavalla ja kävisivät yhtä lailla kaikkien kanssa tärkeät asiat läpi, eikä mitään unohtuisi. Tämän avulla oli tarkoitus saada pohja keskustelua varten, jotta kaikki asiat varmasti käytäisiin läpi. Jokaisen asiakkaan kanssa tapaaminen muotoutuu aina omanlaisekseen, riippuen paljon asiakkaan menneisyydestä, toimintatavoista ja sosiaalisuudesta. Toisilla voi suurin ongelma olla tietämättömyys ja hänen kanssaan riittää ohjata oikeille urille, toisten kanssa täytyy ensin katsoa läpi ruokavaliota ja päivärytmiä, ennen kuin liikuntaa voidaan miettiä mukaan. Osan kanssa täytyy aloittaa puhtaasti hyötyliikunnasta, kuten kauppaan käveleminen.

Kangasalan liikunnanohjaajilla on se hyvä työväline käytettävissä, että heillä on laaja tietämys kaupungin liikunnan tarjonnasta, niin omista kuin ulkoisista palveluista. Liikunnanohjaajat tietävät paikkakunnan seurat, yhdistykset ja yksityiset sekä mahdolliset ulko- ja sisäliikuntapaikat. Tämän tiedon avulla jokainen asiakas osataan ohjata heille sopivaan liikuntaan. Kaikille ei tietysti ryhmäliikunta sovi, mutta vaihtoehtoja liikuntapaikoista voidaan antaa ja mahdollisuuksia myös taloudellisesti heikommille on helpompi esittää kun liikunnanohjaajat tietävät kaupungissa tapahtuvista toiminnoista. Yhtenä työkaluna liikunnanohjaajilla on heidän luomansa kotijumppaohjeet (Kuva 17) kaupungin nettisivuilla, jotka on tarkoitettu palvelemaan kaikkia kaupunkilaisia sekä ammattilaisia heidän työssään.

11. Punnerrus penkkiä vasten



12. Dippi penkin reunalta

7
Kangasalan kunta/Vapaa-ajapalvelut

Kuva 17. Kotijumppaohjeita, esimerkki kesäjumpasta (Kangasala 2018g).

Keskustelua varten luotu pohja on koettu liikunnanohjaajien kesken tarpeelliseksi, mutta silti ensimmäisen puolen vuoden jälkeen liikunnanohjaajat kokivat, että vielä täytyisi olla jotain konkreettista myös asiakkaalle. Tätä varten luotiin vielä yksinkertainen muistilappu (Liite 3), johon asiakas saisi myös laittaa ylös liikuntaneuvonnassa puhuttuja asioita ja varsinkin siellä mietittyjä tavoitteita. Kokemuksen kautta jäi tunne, että asiakkaan kanssa on liikunnanohjaaja tehnyt tavoitteita tapaamisten välille, mutta muistaako tai haluaako asiakas muistaa ne toteuttaakseen niitä. Tämän takia liikunnanohjaajat loivat konkreettisen muistilapun asiakkaalle. Liikunnanohjaajat kokivat tärkeäksi, että asiakas kirjoittaa myös sanomansa tavoitteet ylös, jotta ne eivät ole vain huvikseen sanottuja. Lisäksi pape- rissa on liikunnanohjaajien yhteystiedot tarpeen tullen sekä kuvattuna lyhyesti mitä liikun- taneuvonta on ja mihin sillä pyritään.

Liikuntaneuvonta on Kangasalla keskimäärin kolmen tapaamisen, noin puolen vuoden mittainen projekti asiakkaan kanssa. Tämän puolen vuoden aikana liikunnanohjaajan teh- tävä on motivoida ja kannustaa asiakasta ja yhdessä asiakkaan kanssa löytää hänelle mieluisa ja sopiva tapa liikkua. Tärkeää on myös katsoa kokonaisvaltaisesti elämäntapoja kuten nukkuminen, päivärytmi ja syöminen. Näistä myös keskustellaan asiakkaan kanssa hyvässä hengessä ja mietitään kuinka niihin voisi vaikuttaa.

Liikunnanohjaajat kirjaavat aina terveydenhuollon järjestelmään Mediatriin jokaisen liikuntaneuvonnan asiakkaan käynnin. Sieltä liikunnanohjaajat saavat lähetettyä tiedot asiakkaan omalle lääkärille tai hänet lähettäneelle taholle, mikäli asiakas on tullut kaupungin sisältä terveydenhuollosta. Mediatri on hyvä myös sitä varten, että sieltä liikunnanohjaaja näkee edellisen tapaamisen kertomuksen, josta on sitten helppo jatkaa asiakkaan kanssa seuraavalla kerralla.

Työkaluja arjen työhön liikuntaneuvontaan ovat liikunnanohjaajat saaneet nyt myös lisää hyvästä UKK-instituutin järjestämästä koulutuksesta ”Liikuntaneuvonnan perusteita ja välineitä”. Liikunnanohjaajien työ liikuntaneuvonnan parissa alkoi käytännössä rakentua tyhjästä, on matkan aikana parantunut koko ajan sekä tämä lisäkoulutus ja materiaali ovat antaneet lisää konkreettista apua asiakastapaamiseen. Koulutus tapahtui verkkokoulutuksena ja siksi se oli liikunnanohjaajille helppo ja hyvä tapa toteuttaa oman työn ohessa. Koulutuksen kautta tuli paljon hyviä materiaaleja ja vinkkejä liikuntaneuvontaan. Yhtenä hyvänä työkaluna liikunnanohjaajat tulevat ainakin käyttämään UKK-instituutin materiaaleissa olevaa testistöä, jolla pystyy hyvin herättelemään myös asiakasta siihen, kuinka valmiina ja motivoituneena hän on mahdolliseen elämänmuutokseen tai liikunnan lisäämiseen.

4.7 Parannusehdotukset ja tulevaisuus

Kokemusta liikuntaneuvonnasta Kangasalla on nyt syksyllä 2018 vuosi takana. Vuodessa on saatu hyviä kokemuksia, sekä enemmän ja vähemmän onnistumisia asiakkaiden kanssa. Jokainen asiakas on selvästi omanlaisensa ja jokaisen kohdalla täytyy edetä yksilöllisesti ja miettiä tarkkaan, millä parannuksilla elintapoihin voidaan saada aikaiseksi. Harjoitus tekee mestarin myös tässä asiassa ja aina asiakas asiakkaalta liikunnanohjaajakin oppivat asiakkaita sekä itsestään ja saavat sitä kautta tehtyä parempaa työtä.

Kangasalla saadaan lisättyä liikuntaneuvontaan resursseja kun mahdollisesti kolmas liikunnanohjaaja palkataan keväällä 2019. Tämän myötä Kangasalla tietysti panostetaan liikuntaan ja asukkaiden liikuttamiseen vielä enemmän. Tätä kautta liikuntaneuvonta täytyy myös tuoda enemmän ihmisten esille. Tavoitteena on kehittää liikuntaneuvontaa enemmän yhteistyössä myös kolmannen sektorin kanssa. Liikuntaneuvontaa on tarkoitus käydä esittelemässä järjestöille ja yhdistyksille, esimerkiksi eläkeläis- asukasyhdistyksille. Liikuntaneuvontaan voi panostaa myös pienryhmien liikuntaneuvontana ajatellen nimenomaan erilaisia järjestöjä. Lisäksi tavoitteena on saada liikunnanohjaajat näkyviin kaupungin kuvaan eli jalkautua selkeästi esimerkiksi kaupan tai uimahallin yhteyteen asukkaiden

luokse. Näin kynnyksellä ottaa yhteyttä tai kysyä olisi matalampi ja liikunnanohjaajat voisivat motivoida ihmisiä liikunnan pariin enemmän. Ajanvarauksen liikuntaneuvontaan pystyisi näin tekemään helposti kuka vain ja moni ohikulkija saattaisi myös tämmöisestä tempauksesta alkaa miettiä omia liikkumistottumuksiaan. Apua tällä tavalla saisi annettua myös niille, joilla tarve olisi auttaa lähimmäistään löytämään liikunnan ilo niin fyysisen kuin henkisenkin olon parantamiseksi.

Vuoden kokemuksen jälkeen liikunnanohjaajille on myös tärkeää saada lisättyä mahdollisuus antaa liikuntaneuvonnan asiakkaille yksilöllistä tai pienryhmä liikunnanohjausta. Motivointi ja keskustelu ovat tärkeä osa liikuntaneuvontaa, jotta henkilön kanssa voidaan rehellisesti keskustella mikä kiinnostaa ja mitä on valmis tekemään. Toisille asiakkaille kuitenkin olisi varmasti vielä motivoivampaa kokeilla ohjattua liikuntaa ammattilaisen tukemana. Liikuntatunnin lisäksi hyvänä kehityksenä voisi olla myös jonkinlaisten testien tekeminen. Osalle varmasti riittää testata vähän ylipäättään ajatusmaailmaa ihan vain helpolla kysymyspatterilla, mihin muutoksiin olisi ylipäättään halukas kokeilemaan. Toisille voisi motivoida alkuun jonkinlainen kuntotesti, jonka perusteella suunnitellaan tavoitteita kunnan kohottamiseksi. 6kk tai jopa vuoden mittaisella ajanjaksolla saa jo paljon aikaan ja lopputesteillä saisi asiakkaalle konkreettista palautetta etenemisestä.

Asiakaskokemus on tuonut liikunnanohjaajille myös vahvistusta siitä, että liikuntaneuvonta on osa elintapaneuvontaa. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihankkeena olevalla VESOTElla, eli vaikuttavaa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuoltoon poikkihallinnollisesti, pyritään parantamaan suomalaisten liikkumisen lisäämistä, istumisen vähentämistä, monipuolista ja terveellistä ruokailua sekä paremmin nukkumista. Liikunnanohjaajilla asiakastapaamisissa on yhtenä tärkeimpänä asiana lähdetty ensin tarkistamaan asiakkaan päivärytmiä, nukkumista sekä syömistä. Vasta kokonaisuuden kuultua on heillä ollut mahdollista miettiä, mistä kannattaa asiakkaan kanssa lähteä liikkeelle. Tämän VESOTE-hankkeen kautta olisi tarkoitus saada terveyden ammattilaiset enemmän ottamaan asiakkaan kanssa puheeksi liikuntaan ja ruokailuun liittyvät asiat. Tällaisten asiakkaiden huomaaminen ja kannustaminen eteenpäin näkyisi sitten liikunnanohjaajien liikuntaneuvonnassa. Hankkeella on tarkoitus myös kehittää yhteistyötä kolmanteen sektoriin eli näin ollen terveyden ammattilaiset voisivat käyttää apunaan myös urheiluseurojen ja erilaisten järjestöjen tarjoamia palveluita liikunnan puolella. (UKK 2018f).

Kangasalan kaupungin liikuntapalveluiden mahdollinen resurssillisä antaa positiivisia ajatuksia kehittää liikuntapalveluita. Varsinkin liikuntaneuvonnasta saadut kokemukset vuoden ajalta on tuottanut uusia kehittämisideoita. Liikuntaneuvonnan yhteyteen on mahdollista lisätä ohjattuja liikuntakertoja, joilla varmasti pystyy paremmin motivoimaan liikku-

maan kuin toimistossa juttelemalla. Lisäksi fyysisesti opastaminen kuntosalilla, uideissa, sauvakävelyssä, mitä asiakkaalla toiveena onkaan, antaa varmasti paremmin uskoa ja itseluottamusta siihen, että asiakas itse pystyy ja voi liikkua. Resurssin ansiosta toimintaa voisi myös lisätä nuorten puoleen, koska nuoret ovat tulevaisuus ja heidän tekeminen tällä hetkellä vaikuttaa heidän aikuisuuteen. Olisi tärkeää saada lisättyä liikuntaa nuorten parissa ja jokaiselle mahdollisuus löytää se itselleen sopiva liikkumismuoto. Lisääntynyt ruutu-aika tulisi syrjäyttää houkuttelemalla kaikki nuoret liikunnan pariin sekä ulkoilemaan säännöllisesti.

Tärkeänä kehittämisenä on myös toiminnan mainostaminen. Tällä hetkellä palvelusta ei pidetä sen isompaa numeroa muuten, kuin asiakkaita toivotaan saavan paljon lähetteen kautta terveydenalan ammattilaisilta. Mainontaa tarvitsee lisätä katukuvaan, niin julisteina, jaettavina lehtisinä kuin liikunnanohjaajien fyysisellä läsnäololla. Tämä toisi asiaa enemmän ihmisten tietoisuuteen ja varmasti kynnystä matalammaksi joko itse ilmoittautua liikuntaneuvontaan tai yrittää saada apua tarvitsevaa lähimmäistään liikuntaneuvontaan.

Yhtenä ajatuksena voisi pitää kehittämisen suhteen myös sitä, että tulisiko asiakkaiden kanssa pitää yhteyttä vielä projektin jälkeen. Yhden liikunnanohjaajan tultua lisää voisi hyvin toteuttaa niin, että liikuntaneuvonnassa olleita asiakkaita kutsutaan yhteiseen liikuntakertaan tai muuten tapaamiseen esimerkiksi puoli vuotta tai vuosi tapaamisten jälkeen. Tällä tavalla saataisiin realistista kuvaa siitä, onko elämäntapaa saatu muutettua tai min-käläinen elämäntilanne asiakkaalla prosessin jälkeen on.

5 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Kangasalle liikuntaneuvonta. Ajatuksena oli saada aikaan liikunnanohjaajille konkreettiset välineet arkityöhönsä liikuntaneuvontaa varten. Aihe oli erittäin ajankohtainen ja tärkeä, sillä Kangasalla ei ollut aiemmin tarjolla mitään vastaavaa ja ympäristökunnissa sekä muualla Suomessa tätä varten oli jo tehty toimenpiteitä. Kangasala kaupunkina tukee asukkaita liikkumaan ja pitämään hyvinvoinnistaan, joten liikuntaneuvonnan aloittaminen on tärkeä osa kaupungin palvelua.

Liikuntaneuvontaa lähdettiin kehittämään aivan alusta. Työkaluina olivat ainoastaan kaupungin liikunnanohjaajat ja heidän ammattitaitonsa, joiden työnkuvaa ja toimintaa aloitettiin miettiä uudestaan, jotta liikuntaneuvonnalle saatiin mahtumaan aikaa heidän kalentereihinsa. Kun aika palvelulle oli saatu kyseisille työntekijöille, aloitettiin suunnittelu asiakkaan kulkeutumisesta liikuntaneuvontaan. Yhteistyö kaupungin eri tahojen välillä alkoi syntyä ja tämä avasi monia ovia ja uusia mahdollisuuksia sekä matalampaa kynnystä muuhunkin yhteistyöhön, kuten +75-vuotiaiden liikunnan panostamiseen vanhuspalvelujen kanssa. Tärkeää oli saada kehitettyä konkreettinen työkalu, jolla asiakkaiden kirjaaminen saadaan liikunnanohjaajilta eteenpäin, jotta asiakkaan liikuntaneuvontaan lähettänyt henkilö saisi myös tämän jälkeen tiedon, kuinka liikuntaneuvonta hänen osaltaan on mennyt. Näin liikuntaneuvonnan palvelu on hyödyllisempää, eikä jää vain liikunnanohjaajan ja asiakkaan tietoon.

Kun käytännön asiat oli sovittu asiakkaiden kirjaamisesta, oli aika miettiä palvelun tiedottamista ja mainontaa terveydenhuollon puolelle. Liikuntaneuvontaan luotiin yksinkertainen tapa saada asiakas täyttämään lomake, jonka edelleen lähettää liikunnanohjaajille kaupungin työntekijä. Tällä varmistettiin asiakkaalle mahdollisimman matala kynnys osallistua toimintaan. Liikuntaneuvonnasta mainostettiin terveyskeskukseen laajasti sekä liikunnanohjaajat kävivät fyysisesti paikan päällä puhumassa ja kertomassa liikuntaneuvonnan palvelusta lääkäreille. Tässä vaiheessa liikuntaneuvonta oli valmista aloitettavaksi.

Työtä kehitettiin koko ajan matkan aikana ja uusia ajatuksia mietittiin ja palvelua paranneltiin tarpeen mukaan. Syksyllä 2017 palvelu aloitettiin vain lääkärien, fysioterapeuttien ja terveydenhoitajien lähettämällä asiakkailla, mutta hyvin pian todettiin, että moni muukin terveyden alan ammattilainen käsittelee mahdollisia liikuntaneuvonnan asiakkaita, joten lähetetapaa lisättiin diabeteshoitajille, psykiatriselle poliklinikalle, koulujen terveydenhoitajille ja apteekkeihin. Vuoden aikana on siis reagoitu asiakkaiden vähyyteen ja yritetty tehdä parannuksia, jotta liikkumattomia asiakkaita tulisi paremmin liikuntaneuvonnan pariin. Tämä lisäsi mahdollisuuksia saada lisää asiakkaita liikunnanohjaajien juttusille. Joului-

kuussa 2017 palvelu avattiin mahdolliseksi kaikille kaupunkilaisille, kuka tahansa siis voi halutessaan ottaa yhteyttä ja osallistua liikuntaneuvontaan.

Opinnäytetyön ja liikuntaneuvonnan aikana on vahvistunut koko ajan enemmän ajatus siitä, että toimiva tapa auttaa ihmisiä terveellisempään elämään ja hyvinvointiin täytyy löytyä. Fyysisesti passiivisia ihmisiä on varmasti Kangasalla enemmän ja varsinkin työikäisissä on varmasti kiireellisiä ihmisiä, jotka eivät ehdi huolehtia hyvinvoinnistaan. Monesti tekosyynä ihmisillä on nimenomaan aika, jota ei ole, mutta useimmiten siihen voisi vaikuttaa erilaisilla toimintatavoilla päivän aikana. Myös ruokailun valintoihin ja nukkumiseen voi moni vaikuttaa, mutta ei vain itse näe ja kykene tekemään yksin muutoksia ja tavoitteita.

Liikuntaneuvontaan tulleiden ihmisten elämäntyyli ovat olleet erilaisia aivan laidasta laitaan. Yhteisenä tekijänä kuitenkin suurella osalla on se, että jo päivärytmi on aivan sekaisin. Nukutaan ja herätään miten sattuu, syödään miten sattuu tai ei syödä lainkaan. Monen kohdalla on siis ollut tärkeintä ensin saada asiakas ajattelemaan päivän aikatauluun ja energian saantiaan. Liikunta on monelle ollut negatiivinen asia ja asiakkaat eivät oikein löydä itselleen mieluisaa liikkumistapaa. Osa on selkeästi tottunut olemaan liikkumatta päivästä toiseen. Suurelle osalle liikkuminen ja terveellinen syöminen ovat myös johtuneet selvästi taloudellisesta tilanteesta ja sitä kautta eivät ole keksineet mitä voisivat tehdä. Positiivista on ollut se, että moni liikuntaneuvontaan tullut asiakas on ollut iloisesti yllättynyt kuullessaan liikuntaneuvonnan olevan ilmainen palvelu.

Liikuntaneuvonnan tavoite on siinä mielessä saavutettu, että yhteistyö kaupungin sisällä on lisääntynyt, liikuntaneuvonnan liikkumispolku on saatu luotua ja on selkeä tapa, jolla asiakas saadaan ohjattua liikunnanohjaajille ja kuinka asiakkaiden kirjaaminen onnistuu. Liikunnanohjaajilla on myös konkreettiset työkalut kehittää omaa toimintaansa liikuntaneuvonnassa ja auttaa näin ollen asiakkaita enemmän. Kangasalan saadessa kolmas liikunnanohjaaja, voidaan toimintaa kehittää edelleen paremmaksi ja sitä odotellessa on jo aloitettu miettimään kehittämistyötä. Näen siis liikuntaneuvonnan tulevaisuuden hyvänä Kangasalla.

Vaikeutena liikuntaneuvonnan asiakkaiden saamisessa on se, että työntekijät vaihtuvat ja tieto katoaa. Tavoitteeksi täytyy ottaa säännöllinen muistutus terveydenhuollon henkilöille, jotta kaikilla on aina ajankohtainen tieto. Liikuntaneuvontaa on takana kuitenkin vasta vuosi, asiakkaita on saatu liikunnanohjaajille, joten mahdollista se on. Kun liikuntaneuvontaa kehitetään vielä lisää, mainontaa täytyy ilman muuta lisätä. Kerran tai kaksikin kertaa vuodessa olisi hyvä varmasti olla suoraan yhteydessä terveydenalan ammattilaisiin, jolloin

työntekijöiden vaihtuvuus ei varmasti haittaisi niin paljon liikuntaneuvonnan unohtamista. Lisäksi näyttäytyminen fyysisesti paikan päällä olisi varmasti myös positiivinen asia ihmisille, jotta asiakkaita lähettävä tahokin uskoo ja ymmärtää liikuntaneuvonnasta olevan oikeasti hyötyä. Läheteistä huomaa toisten lääkäreiden olevan aktiivisempia kuin toisten, mutta varmasti kaikille terveydenhuollon ammattilaisille tulee asiakkaita, joita voisi motivoida liikuntaneuvontaan.

Ensimmäisen vuoden aikana asiakkaita tuli liikunnanohjaajille 31 ja käyntejä on tullut yhteensä 83. Yli 30 000 asukkaan kaupungissa 30 asiakasta vuodessa on liian vähän. Tavoite on tietysti saada tätä tulosta parannettua ensi vuodelle ja sitä kautta liikuntaneuvonta kehittymään. Erittäin hyvä asia työn aikana on ollut se, että nyt yhteistyön alkaessa on liikunnanohjaajien helpompi olla tekemisissä terveydenhuollon puolelle. Näin varmasti liikuntaneuvontakin kehittyy aikanaan luonnollisestikin.

Suurin parannus tarvitsee siis saada tehtyä siihen, että terveydenalalta tunnustetaan ja lähetetään asiakkaita liikunnanohjaajille. Onko kyse siitä, että työntekijöillä on kiire, eivätkä ehdi ottamaan liikuntaneuvontaa puheeksi. Vai onko asiasta puhuttu, mutta asiakkaat eivät ole olleet kiinnostuneita lähtemään siihen mukaan. Vai voiko kyse olla siitä, ettei eniten apua tarvitsevat ole terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tekemisissä. Ovatko tavalliset perheen arjen keskellä olevat vanhemmat ne, joille eniten olisi tarvetta ja apua liikuntaneuvonnasta, mutta he eivät käytä terveystalvveluja?

Työssä ja lasten harrastuksissa kuluva aika ei varmasti monelle aikuiselle anna aikaa keskittyä itseensä. Moni herää omaan hyvinvointiin vasta kun se on myöhäistä tai lapset ovat lähteneet kotoa. Liikuntaneuvontaan ohjautuvat asiakkaat ovat nyt olleet lähinnä työttömiä tai eläkeläisiä. Tärkeitä tottakai on jokainen ihminen, joka ohjautuu liikuntaneuvontaan, mutta kokisin tärkeäksi saada myös nuoria ja työikäisiä liikuntaneuvonnan pariin, joilla on paljon mahdollisuuksia kehittää omaa liikunnan polkuaan.

Liikuntaneuvonta ja asiakkaan motivoiminen ei ole helppoa. Jokainen asiakas on täysin omanlaisensa, jokaisella on oma historiansa niin liikunnan kuin muunkin elämän saralla ja kaikki vaikuttavat ihmisen tekemisiin ja uskoon omasta kykeneväisyydestä. Liikunnanohjaajilla on iso työ ja rooli saada kannustettua sekä motivoida asiakasta ja saada hänet uskomaan ja haluamaan terveellisempää elämää tai edes aloittaa pienistä muutoksista hyvinvointiansa varten. Liikuntaneuvonta on jokaisen asiakkaan kohdalla erilainen ja jokaisen kanssa käydään omat keskustelunsa. Siksi on tärkeää luoda asiakkaan kanssa omat tavoitteet ja keskustella minkälaiset elämäntavat ovat ja mitä mahdollisia terveellisiä muutoksia sinne olisi hyvä saada tehtyä. Asiakkaasta riippuen käytetään liikuntaneuvon-

taan 1-3 tapaamiskertaa ja mahdollisesti tarpeen tullen vielä neljäs kerta. Osalle on kuitenkin riittänyt jo ensimmäinen tai toinen kerta. Erittäin tärkeää on liikunnanohjaajan kyky luoda asiakkaiden kanssa positiivinen ilmapiiri, saada asiakas tuntemaan rehellinen kannustus ja avunanto ja sitä kautta saada luottamussuhde asiakkaaseen, jotta tämä myös motivoituisi mahdollisimman hyvin tavoittelemaan muutoksia, mitä ikinä on tarkoitus saada aikaan.

Loppujen lopuksi kaikki kuitenkin riippuu ihmisestä itsestään. Tärkeintä asiakkaalla on olla itsellään motivaatiota muuttaa toimintaansa. Toteuttamiseen tarvitaan usein jokin impulssi, ihminen, tavoite tai herätys, jonka avulla asiakas saadaan tekemään asiat eri tavalla kuin aikaisemmin. Jokainen tietää sen varmasti omastakin toiminnastaan yrittää laihduttaa ennen kesää, päästä kuntoon urheilusuoritusta varten tai mahtua paremmin vaatteisiin. Muutokset vaativat sitoutumista ja toimintaan keskittymistä. Mikäli ihmisellä ei ole siihen oikeasti omaa sisäistä motivaatiota, ei mitään pysyvää voi tapahtua pelkän ulkoisen kannustuksen ja pakon avulla. Toki ulkoinen motivaatio voi tulla palkinnosta, saavutuksesta tai muusta, mutta suurien elämäntapojen muuttamiseen tarvitaan omaa motivaatiota. On aika lailla mahdotonta auttaa halutonta. Liikuntaneuvojan tärkein asia on kuitenkin mielestäni olla motivoiva, kannustava, positiivinen ja auttava. Asiakkaan oikeasti halutessaan muuttaa toimintaansa, innostavan liikuntaneuvojan avulla hän luultavasti kokee paremmin saavansa apua elämäntapamuutokseen.

Lähteet

Blair, S. 2009. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/43/1/1.full> Luettu 19.9.2018.

Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. 2012. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? Luettavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60735-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60735-1/fulltext) Luettu 19.9.2018.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71827/Selv200701.pdf?sequence=1> Luettu 27.8.2018.

Hietanen, A. & Lyyra, T. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:2. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70124/osa1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 18.8.2018.

Husu P., Sievänen H., Tokola K., Suni J., Vähä-Ypyä H., Mänttari A. & Vasankari T. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30/2018: Suomalaisien objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf Luettu 18.9.2018.

Huttunen 2018. Huttunen, J. Duodecim. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934 Luettu 5.1.2018.

Imatra 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.imatra.fi/liikuntaneuvonta> Luettu 2.9.2018.

Juutinen Finni, T. 2012. Liikunta & tiede 49, 5/2012. Ne pienet päivittäiset lihasaktiivisuusteot. Luettavissa: <https://staff.jyu.fi/Members/finni/ltlehti2012> Luettu 19.9.2018.

Kangasala 2018a. Kangasalan kaupunkistrategia 2025. Luettavissa:

[https://www.kangasala.fi/wp-](https://www.kangasala.fi/wp-content/uploads/2018/06/Kangasalan_kaupunkistrategia2025_1.pdf)

[content/uploads/2018/06/Kangasalan_kaupunkistrategia2025_1.pdf](https://www.kangasala.fi/wp-content/uploads/2018/06/Kangasalan_kaupunkistrategia2025_1.pdf) Luettu 2.9.2018.

Kangasala 2018b. Kangasala-info. Luettavissa: [https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-](https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/)

[paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/](https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/) Luettu 2.9.2018.

Kangasala 2018c. Avaintietoa. Luettavissa: [https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-](https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/avaintietoa/)

[paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/avaintietoa/](https://www.kangasala.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/tietoa-kangasalasta/avaintietoa/) Luettu 5.1.2018.

Kangasala 2018d. Liiku ja leiki. Luettavissa: [https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liiku-ja-leiki/)

[aika/liiku-ja-leiki/](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liiku-ja-leiki/) Luettu 5.1.2018.

Kangasala 2018e. Lajit ja urheiluseurojen yhteystiedot. Luettavissa:

[https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/muut-liikuntapalvelujen-tarjoajat/lajit-ja-urheiluseurat/)

[muut-liikuntapalvelujen-tarjoajat/lajit-ja-urheiluseurat/](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/muut-liikuntapalvelujen-tarjoajat/lajit-ja-urheiluseurat/) Luettu 5.1.2018.

Kangasala 2018f. Kangasalan kaupunki/Liikuntaneuvonta. Luettavissa:

<https://www.kangasala.fi/wp-content/uploads/2018/04/Liikuntaneuvontakaupunki.pdf> Luettu

2.9.2018.

Kangasala 2018g. Kotijumppaohjeet. Luettavissa: [https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/kuntojumppaohjeet-2/)

[vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/kuntojumppaohjeet-2/](https://www.kangasala.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/kuntojumppaohjeet-2/) Luettu 2.9.2018.

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Terveiden edistämisen mahdollisuudet: Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Luettavissa:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70451/Terveiden_edistamisen_mahdollisuudet_vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Luettu 18.8.2018.

Kivimäki, S. 2018. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Saumaton liikunnan palveluketju - liikuntaneuvonta osana terveyden edistämistä. Luettavissa:

[http://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-](http://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksik-ko/Documents/VESOTE/Liikunnan_lahikoulutuspaivat_2018/Liikuntaneuvonta_%20HUS%2012.-13.6.2018.pdf)

[yksik-ko/Documents/VESOTE/Liikunnan_lahikoulutuspaivat_2018/Liikuntaneuvonta_%20HUS%2012.-13.6.2018.pdf](http://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksik-ko/Documents/VESOTE/Liikunnan_lahikoulutuspaivat_2018/Liikuntaneuvonta_%20HUS%2012.-13.6.2018.pdf) Luettu 29.9.2018

Kivimäki, S. & Tuunanen, K. 2014. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 282. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_netti.pdf Luettu 5.1.2018.

KKI 2018a. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Liikuntaneuvonnan palveluketju. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonnan_palveluketju Luettu 31.8.2018.

KKI 2018b. Kunnossa kaiken ikää-ohjelman-nettisivut. Luettavissa: <https://www.kkiohjelma.fi/> Luettu 18.9.2018.

KKI 2018c. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.kkiohjelma.fi/liikuntaneuvonta> Luettu 18.9.2018.

KKI 2018d. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Työmatkojen liikkuminen omin lihasvoimin on erinomaista arkiliikuntaa ja siihen voi kannustaa koko henkilöstöä. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/toimintakyky_tyoelamaan/tyoyhteisohankkeissa_kokeiltuja_toimintamalleja/tyomatkaliikkuminen Luettu 27.8.2018.

Koho, P. 2016. Liikkumisen pelko voi estää kuntoutumisen. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset/liikkumisen-pelko-voi-estaa-kuntoutumisen> Luettu 18.8.2018.

Kukkonen-Harjula, K. 2016. Terveysliikuntautiset 2016. Liikunta lääkkeenä. Liikunnan käypä hoito-suositus on päivitetty. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2433-2292-Tervysliikuntautiset_2016-web.pdf Luettu 6.7.2018.

Kuntaliitto 2017. Liikunnan asema lainsäädännössä. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/liikunnan-asema-lainsaadannossa> Luettu 18.8.2018.

Lempäälä 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <http://www.lempaala.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/neuvonta/> Luettu 5.1.2018.

Liikkuva koulu. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/> Luettu 27.8.2018.

Muutosta liikkeellä 2018a. Liikuntaneuvonta. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset. Luettavissa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/liikuntaneuvonta/> Luettu 6.7.2018.

Muutosta liikkeellä 2018b. Hyödyt läpi elämän. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset.Luettavissa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/hyodyt-lapi-elaman/>Luettu 29.9.2018.

Muutosta liikkeellä 2018c. Elintapaohjauksen palveluketjut uusiin sote-rakenteisiin. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset.Luettavissa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/elintapaohjauksen-palveluketjut-uusiin-sote-rakenteisiin/>Luettu 29.9.2018.

Paronen, O. 2011. Terveysliikuntautiset. Liikkumattomuus haasteena. Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>Luettu 19.9.2018.

Pirkkala 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.pirkkala.fi/palvelut/liikunta/liikunnan-aloittaminen/liikuntaneuvonta>Luettu 5.1.2018.

Porraspäivät. Luettavissa: <https://www.porraspäivat.fi/>Luettu 27.8.2018.

Rantanen, T., Karvinen, E., Moisio, P. & Rasinaho, M. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6.Ilkääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset.Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72338/Opp200406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Luettu 18.8.2018.

STM 2002. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan kehittämislinjoista.Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70093/teliesi.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 5.1.2018.

STM 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista.Luettavissa <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71002/Es200810fin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Luettu 27.8.2018.

STM 2010. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3.Suosituksien liikunnan edistämiseksi kunnissa.Luettavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72797/URN%3aNBN%3afi-fe201504223231.pdf?sequence=1&isAllowed=y>Luettu 27.8.2018.

STM 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Luettavissa:

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=yLuettu 5.1.2018.

Tampere 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/omaharjoittelu/liikuntaneuvonta.html>Luettu 5.1.2018.

Terveys 2015. Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Luettavissa: <http://terveys2015.fi/terveys-2015-kansanterveysohjelma/>Luettu 27.8.2018.

Toivo, K. 2016. Terveysliikuntautiset 2016. Liikunta lääkkeenä. Monipuolinen liikunta lisää liikuntalääkkeen tehoa ja turvallisuutta. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2433-2292-Tervysliikuntautiset_2016-web.pdfLuettu 6.7.2018.

Tuunanen, K., Puurunen, A., Malvela, M. & Kivimäki S. 2016. Laatia liikuntaneuvontaan. Luettavissa: https://www.kkiohjelma.fi/filebank/2032-Laatua_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdfLuettu 29.9.2018.

UKK 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaaLuettu 5.1.2018.

UKK 2018a. Liikuntapiirakka. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>Luettu 5.1.2018.

UKK 2018b. Liikuntapiirakka aikuisille. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka-aikuisille>Luettu 5.1.2018.

UKK 2018c. Viikoittainen liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiailleLuettu 27.8.2018.

UKK 2018d. Liikunta vähentää vakavia kaatumisvammoja. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2015-tiedotteet/liikunta-vahentaa-kaatumisvammoja> Luettu 6.7.2018.

UKK 2018e. UKK-instituutin nettisivut. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/> Luettu 18.9.2018.

UKK 2018f. UKK-instituutti. VESOTE-hanke. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/vesote> Luettu 4.10.2018.

Unelmien liikuntapäivä. Luettavissa: <https://www.unelmienliikuntapaiva.fi/> Luettu 27.8.2018.

Valkeakoski 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta/liikuntatoiminta/liikuntaneuvonta/ Luettu 2.9.2018.

Vie vanhus ulos. Luettavissa: <http://www.vievanhusulos.fi/> Luettu 27.8.2018.

Voimaa vanhuuteen. Luettavissa: <https://www.voimaavanhuuteen.fi/> Luettu 27.8.2018.

Ylöjärvi 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.ylojarvi.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-liikunta/liikuntaneuvonta> Luettu 5.1.2018.

Liitteet

Liite 1. Liikuntaneuvonnan aloituskyselylomake.



KANGASALAN KAUPUNKI
Sivistyskeskus
Liikuntapalvelut

Liikuntaneuvonnan aloituskysely

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Puhelinnumero: _____

1. Onko sinulla jokin liikkumista rajoittava sairaus tai haitta?

2. Kuinka usein harrastat viikossa mitä tahansa liikuntaa?

3. Mikä on ollut tavallisin liikuntamuoto kun olet harrastanut liikuntaa ja mistä pidät?

4. Mikä on suurin este liikkumisesi?

5. Onko sinulla jokin oma liikuntaan liittyvä tavoite?

6. Millaista tukea toivoisit liikuntaharrastukseesi?

7. Muuta kysyttävää tai huomioitavaa?

Asiakkaan lähettäjän nimi ja nimike: _____

Liikunnanohjaajat

Jamo Schutskoff
jamo.schutskoff@kangasala.fi
050-309 4545

Outi Munnukka
outi.munnukka@kangasala.fi
040-133 6479

Kangasalan kaupunki
www.kangasala.fi
etunimi.sukunimi@kangasala.fi

Sivistyskeskus/liikuntapalvelut
PL 50, Kuohunharjuntie 9
38201 Kangasala

Puhelin 03 5655 3000
Faksi 03 5655 3075

Liite 2. Liikunnanohjaajalle keskustelun pohja liikuntaneuvontaan.

- vointi
- ruokailutottumukset
- liikuntatottumukset
- motivaatio muutokseen ja tavoitteet
- mahdollisuudet / esteet muutokseen
- tiedon tarve
- uusi tapaamisaika

Liite 3.Liikuntaneuvonnan info asiakkaalle.



Omat muistiinpanot:

Tavoitteet ensimmäiselle jaksolle seuraavaa tapaamista varten:

Seuraavan käynnin aika: _____

Outi Munnukka
040-133 6479
outi.munnukka@kangasala.fi

Jamo Schutskoff
050-309 4545
jamo.schutskoff@kangasala.fi