



Valtakunnalliset liikunta- ja elintapaneuvonnan seurantamittarit ja niiden kirjaaminen

Kohti hyvinvointialuetta, yhteistyöllä elintapaohjausta

20.4.2022

Sari Kivimäki

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf



**LIIKKUVA
AIKUINEN**

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

- Perustelut suositusten laatimiselle
- Suositusten kohderyhmät
- Liikuntaneuvontaprosessi
 - Lähtökohdat
 - Neuvojan ominaisuudet
 - Tavoitteet
 - Sisältö
 - Menetelmät
- Liikuntaneuvonnan palveluketju
- **Arviointi**

**LIKKUVA
AIKUINEN**

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

Laatineet
Liikkuvan aikuisen
koordinoima
asiantuntijafoorumi

Liikuntaneuvonnan/elintapaohjauksen arviointi

Neuvontaprosessin seuranta ja arviointi *ohjaavat* toimintaa, *varmistavat* sen laatua ja *auttavat* kehittämään toimintaa.

ASIAKAS – tietoa ja palautetta edistymisestä, tulokset näkyväksi > tuetaan motivaatiota.

AMMATTILAINEN – saadaanko haluttuja muutoksia, tukeeko neuvonta asiakkaan tavoitteita?

JOHTO/PÄÄTTÄJÄ – tuodaan esille tarpeellisuus, vaikutukset, pidempiaikaista vaikuttavuutta esim. sairauksien ehkäisyyn ja elämänlaatuun.

Vaikutusta resurssointiin ja palvelun vakiintumiseen.

Strategiset valinnat!

**LIKKUVA
AIKUIINEN**

Arvioinnin osa-alueet

Liikuntaneuvonnan arviointi jaetaan

1) Prosessin toteutumisen arviointi

Toteutumisen arvioinnin tarkoituksena on todentaa, että neuvonta on sujunut suunnitellusti. Se ohjaa tarkastelemaan neuvonnan laatua ja kehittämään toimintaa.

2) Neuvonnan vaikutusten arviointiin

Vaikutusten arvioinnilla todennetaan liikuntaneuvontaprosessin aikaansaamat muutokset kohderyhmässä ja tarkastellaan, saavutetaanko neuvonnalla sille asetetut tavoitteet. Onko toimenpiteillä vaikutusta asiakkaan käyttäytymiseen.

Prosessin toteuttamisen ja neuvonnan vaikutusten arviointi

Prosessin toteutumisen arvioinnin osa-alueet ovat

- 1) kohderyhmän tavoittaminen,
- 2) asiakkaiden sitoutuminen,
- 3) liikuntaneuvonnan vaiheiden toteuttaminen,
- 4) liikuntaneuvonnan hyödyllisyys.

Neuvonnan vaikutusten osa-alueet ovat

- 1) liikuntaneuvonnan vaikutus pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksia,
 - 2) vaikutus liikkumiseen,
 - 3) vaikutus paikallaanoloon.
-

Esimerkit suositusten mittarista

Kohderyhmän tavoittaminen?

Onko asiakas kohderyhmää vai ei

Kyllä tai ei

Liikuntaneuvonnan vaikutus asiakkaan pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksiaan ?

Missä määrin liikuntaneuvonta tuki sinua liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa?

1 = ei lainkaan 2 = jonkin verran 3 = paljon

Kentällä käytössä olevia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä mittareita

- Koettu terveys, fyysinen kunto, työkyky
 - esim. Millainen on mielestäsi nykyinen terveydentilasi? 1 = huono 2 = melko huono 3 = keskitasoinen 4 = melko hyvä 5 = hyvä
- Itsearvioitu elämänlaatu
- Motivaatiotaso
- Itsearvioitu henkinen hyvinvointi

Seurantamittareiden kirjaaminen

- Ehdottomasti suositus > potilastietojärjestelmään!!
 - liikuntaneuvonnan fraasipohjiin
 - jokaisen neuvonta-asiakkaan mittarit!
 - systemaattinen tapa toimia > kaikki ovat tietoisia.
 - tiedot tulisi olla mahdollisimman monen eri ammattiryhmän käytössä
 - yhtenäiset kirjaamisen tavat hyvinvointialueittain, ja myös valtakunnallisesti

Tulosten **NÄKYVÄKSI TEKEMINEN** on ensiarvoisen tärkeää!!

Liikuntaneuvonnan arviointiin liittyvät muut materiaalit

- Liikuntaneuvonnan itsearviointityökalu
 - **Laadullinen työkalu** liikuntaneuvonnan paikalliseen kehittämiseen ja uudistamiseen. Liikuntaneuvonta.fi > Materiaalipankki.
- Elintapaohjauksen tarkistuslista
 - Tarkoitettu hyvinvointialueiden valmistelijoille **avuksi elintapaohjauksen yhdyspintapalvelun suunnitteluun** ja valmisteluun yhdessä kuntien kanssa.
 - taustalla Kansanterveyden neuvottelukunnan alainen elintapaohjauksen työryhmä.
 - Tiekarttaan liittyy tarkempi tarkistuslista/ohjeistus jokaisesta osa-alueesta

KIITOS!

- Sari Kivimäki
sari.kivimaki@liikkuva aikuinen.fi,
040 0247 444

*Ollaan yhteydessä matalan
kynnyksen otteella!*



**LIKKUVA
AIKUINEN**