

## LIIKUNTANEUVONNAN ITSEARVIOINTI

# LIIKKUVA AIKUINEN

### Liikuntaneuvonnan kehittäminen

Liikkuva aikuinen -ohjelma 2021

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken.

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että terveytensä tai hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

### MINKÄLAISESSA VAIHEESSA LIIKUNTANEUVONTA ON?

- 1 = suunnitelmavaiheessa, ei vielä käynnistynyt
- 2 = käynnistynyt/alkuvaiheessa
- 3 = edennyt/hiottu
- 4 = toteutunut niin pitkälle kuin mahdollista/valmis
- 0 = ei koeta tärkeäksi, ei harkinnassa

Itsearviointi työikäisten liikuntaneuvonnan tilasta	1	2	3	4	0
1. Kunnassa/maakunnassa toimii liikuntapalvelujen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen yhdessä toteuttama liikuntaneuvonnan palveluketju. • Toimijoiden rooleista ja yhteistyökäytännöistä on sovittu.					
2. Liikuntaneuvonnan palveluketju on kuvattu ja <u>kuntalaisten</u> tiedossa.					
3. Liikuntaneuvonnan palveluketju on kuvattu ja keskeisten <u>ammattilaisten</u> tiedossa. • lääkärit, terveydenhoitajat/sairaanhoitajat, fysioterapeutit					
4. Liikuntaryhmiä tarjoavat paikallisyhdistykset ja -liikuntaseurat, kansalais- ja työväenopistot sekä yksityiset palveluntuottajat ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa.					
5. Liikuntaneuvonnan tavoite on kuvattu, ja se on kuntalaisten ja ammattilaisten löydettävissä esim. verkkosivuilla.					
6. Liikuntaneuvonnan kohderyhmä on sovittu ja kaikkien palveluketjussa mukana olevien tiedossa.					
7. Liikuntaneuvontaan ohjautumiseen on rakennettu selkeä käytäntö palveluketjun toimijoiden välillä. • esim. sote-liikuntatoimi-paikallisyhdistykset					

8. Tieto siitä, miten liikuntaneuvontaan ohjaututaan, on <u>kuntalaisten</u> tiedossa ja saavutettavissa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• esim. verkkosivut, esite, käyntikortit, some, paikallislehdet</li> </ul>					
9. Tieto siitä, miten liikuntaneuvontaan ohjaututaan, on keskeisten <u>ammattilaisten</u> tiedossa ja saavutettavissa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö (lääkärit, terveydenhoitajat/sairaanhoitajat, fysioterapeutit), liikuntatoimen henkilöstö, apteekkien asiantuntijat jne.</li> </ul>					
10. Liikuntaneuvonnan prosessi on kuvattu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• neuvonnan sisältö, käyntikerrat, kesto, eteneminen, mittarit</li> </ul>					
11. Liikuntaneuvonnassa on käytössä paikallisesti/alueellisesti sovitut ohjausmateriaalit. <ul style="list-style-type: none"> <li>• esim. esitietolomake, liikuntapäiväkirja, motivaatiolomake</li> </ul>					
12. Liikuntaneuvonnassa otetaan esille muut elintavat. <ul style="list-style-type: none"> <li>• erityisesti ravitsemus ja uni</li> </ul>					
13. Liikuntaneuvonnan prosessissa hyödynnetään vaikuttavia menetelmiä. <ul style="list-style-type: none"> <li>• mm. motivoiva haastattelu, HOT</li> </ul>					
14. Liikuntaneuvonta toteutuu yksilöllisesti ja laadukkaasti suosituksia hyödyntäen. <a href="https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksukset_FINAL.pdf">https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksukset_FINAL.pdf</a>					
15. Sosiaali- ja terveystalveluiden ja liikuntapalveluiden välisistä asiakastietojen kirjaamiskäytännöistä on sovittu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirjaukset siirtyvät sosiaali- ja terveydenhuollosta liikuntapalveluihin ja liikuntapalveluiden kirjaukset siirtyvät sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluille.</li> </ul>					
16. Liikuntaneuvonnan käytössä on palvelutarjotin, joka esittelee liikuntatoiminnan järjestäjät ja liikkumismahdollisuudet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• esim. ryhmäliikunta, kuntosalit, uimahallit, luontoreitit</li> </ul>					
17. Liikuntaneuvonnan arviointi sisältää <u>prosessin toteutumisen</u> arvioinnin. <ul style="list-style-type: none"> <li>• mittari/mittarit käytössä todentamaan, sujuuko neuvonta suunnitellusti</li> </ul>					
18. Liikuntaneuvonnan arviointi sisältää neuvonnan <u>vaikutusten arvioinnin</u> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• mittari/mittarit käytössä todentamaan, saavutetaanko neuvonnalla sille asetetut tavoitteet</li> </ul>					
19. Liikuntaneuvonnassa on olemassa suunnitelma vaikutusten ja/tai vaikuttavuuden esille saamiseksi.					

20. Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijoiden yhteydenpidosta on sovittu käytäntö. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sotella ja liikuntatoimella on nk. vastinpari.</li> <li>• Viestintätavoista ja tapaamisista on sovittu.</li> </ul>					
21. Liikuntaneuvonnan markkinoinnista <u>kuntalaisille</u> on sovitut käytännöt ja vastuu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiedot verkkosivuilla ovat selkeät ja ajantasaiset.  - mikä palvelu, mitä se sisältää, ohjautuminen ja yhteystiedot</li> <li>• Palvelusta löytyy esite, mainos yms.</li> <li>• Vastuuhenkilö on nimetty.</li> </ul>					
22. Liikuntaneuvonnan tulosten ja onnistumisten näkyväksi tekemiseen on suunnitelma. <ul style="list-style-type: none"> <li>• mm. media, raportit, some, verkkosivut</li> </ul>					
23. Liikuntaneuvonnan asiakaspalautteen keräämisestä on sovittu käytäntö ja se toteutuu prosessin päättyessä.					
24. Kohderyhmän tarpeiden ja odotusten kartoittamisesta on olemassa suunnitelma.					
25. Liikuntaneuvojien osaamisen vahvistamisesta on sovitut toimintatavat. <ul style="list-style-type: none"> <li>• koulutus</li> <li>• verkostotyö</li> </ul>					
26. Liikuntaneuvonnasta on olemassa perehdytysmateriaali ja sen käytöstä, päivityksestä ja vastuista on sovittu. <ul style="list-style-type: none"> <li>• uuden työntekijän materiaali, mm. liikuntaneuvonnan toteutus, laitteet, kirjaaminen</li> </ul>					
27. Liikuntaneuvontaan käytettävät henkilöstö- ja työaikaresurssit ovat määriteltyjä ja kirjattuja.					
28. Liikuntaneuvojien työn tukemiseen on sovitut toimintatavat ja -menetelmät. <ul style="list-style-type: none"> <li>• esim. keskustelumahdollisuus, sparraus, työnohjaus</li> </ul>					
29. Liikuntaneuvonnan palveluketjun tai elintapaohjauksen alueellinen verkosto toimii ja kokoontuu säännöllisesti.					
30. Liikuntaneuvonta on esillä alueellisessa ja/tai kunnallisessa hyvinvointiraportoinnissa.					

## LIIKUNTANEUVONNAN ITSEARVIOINTI

# LIKKUVA AIKUINEN

### Liikuntaneuvonnan kehittäminen

Liikkuva aikuinen -ohjelma 2021

1. Valitut kehittämiskohteet:

2. Aikataulu:

3. Vastuut:

4. Lomakkeen hyödyntäminen:

Seuraava arviointiajankohta: \_\_\_\_\_