

ITSEARVIOINTI LIIKUNTANEUVONNAN TILASTA**Liikuntaneuvonnan paikallisen kehittämisen tueksi**

Liikuntaneuvonnan itsearviointilomake on *liikuntaneuvonnan paikalliseen kehittämiseen ja uudistamiseen tarkoitettu laadullinen työkalu*, jonka avulla voi tunnistaa liikuntaneuvontapalvelun vahvuudet ja kehittämiskohteet. Itsearviointilomake sisältää kuusi arvioitavaa osa-aluetta:

1. liikuntaneuvonnan palveluketju
2. liikuntaneuvontaprosessi
3. arviointi
4. viestintä ja markkinointi
5. osaamisen tukeminen
6. alueellinen yhteistyö

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?

Valitse, mikä vaihtoehto kuvaa parhaiten tämänhetkistä tilannetta.

1 = suunnitelmavaiheessa, ei vielä käynnistynyt

2 = käynnistynyt, vielä alkuvaiheessa

3 = edennyt/hiottu

4 = toteutunut niin pitkälle kuin mahdollista/valmis

0 = ei koeta tärkeäksi, ei harkinnassa

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

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

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

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

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

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

LIIKUNTA- NEUVONTA

LIIKUNTANEUVONNAN ITSEARVIOINTI

Tälle sivulle voit kirjata ylös toimenpiteet ja aikataulun liikuntaneuvonnan kehittämiseksi.

| Valitut kehittämiskohteet | Aikataulu | Vastuut |
|---------------------------|-----------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Seuraava arviointiajankohta: _____

Lisätietoja liikuntaneuvonnasta: liikuntaneuvonta.fi