



## SISÄLTÖ

### LÄHETTEEN KÄYTTÖNOTTO

### LÄHETENEUVONTAPROSESSI

- LÄHETE
- LIIKUNTANEUVONTA
- SEURANTA

### LIIKKUMISLÄHETE

- ASIAKASKAAVAKE  
(malli)

### LIIKUNTASUOSITUKSET

- LAPSET JA NUORET
- AIKUISET

### YHTEYSTIEDOT

# LIIKKUMISLÄHETE OPAS

\* ASIKKALA \* HOLLOLA \* HÄMEENKOSKI \* KÄRKÖLÄ \* PADASJOKI

# Liikkumislähetteen käyttöönotto

## MIKSI LIIKUNTANEUVONTAA?

Liikuntaneuvonta on alettu tunnistaa osaksi terveydenedistämistyötä muun elintapaneuvonnan rinnalla. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhdeksi keskeiseksi sairastavuutta ja ennenaikaista kuolleisuutta aiheuttavaksi tekijäksi. Hyviä ja toimivia liikuntaneuvonta käytänteitä ollaan juurruttamassa pysyviksi toimintamalleiksi eri puolella Suomea.

## MITÄ LIIKUNTANEUVONTA ON?

Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa, joka toteutetaan poikkihallinnollisena yhteistyönä. Keskeisessä roolissa liikuntaneuvonnassa on perusterveydenhuolto, jonka piiristä tavoitetaan oikeaa kohderyhmää liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonta toteutetaan moniammatillisesti. Liikunnan asiantuntijat huolehtivat liikuntaneuvonnasta asiakkaan hoitoprosessissa. Palveluketju muodostuu liikuntaneuvontapalvelujen tarvitsijan määrittämisestä neuvonnan toteuttamiseen ja toteutuksen seurantaan.

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää neuvontaa. Neuvonnassa voidaan hyödyntää erilaisia terveystmittauksia sekä liikuntaa tukevia materiaaleja, kuten oppaita ja muita ohjeita. Liikuntaneuvontaan voi sisältyä palveluohjausta ja tiedottamista erilaisista liikuntatarjonnasta ja -paikoista.

## KENELLE LIIKUNTANEUVONTA ON TARKOITETTU?

Jokainen hyötyy liikunnasta. Liikuntaneuvojalle pääsyn kriteereinä voivat olla mm. terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, diabetesriskissä olevat ja ylipainoiset henkilöt.

## MITEN LIIKUNTANEUVONTA TOTEUTUU?

Liikuntaneuvontatoiminta vaatii useiden eri tahojen yhteistyötä. Prosessissa on alusta asti oltava mukana eri sektoreiden edustajia, joille on määritelty omat vastuu- ja tehtäväalueet. Moniammatillisuus on toiminnan elinehto ja se nähdään liikuntaneuvontakäytännöissä myös rikkautena. Eri tahojen on sitouduttava yhteiseen tavoitteeseen, toimintamalliin ja kehittämistyöhön. Toiminnan jatkuvuuden ja onnistumisen kannalta on tärkeää jatkuva tiedottaminen ja markkinointi.

Jotta liikuntaneuvonnan palveluketju toimisi ihanteellisesti, on tarjolla oltava matalan kynnyksen liikuntaa, joihin asiakkaita voidaan aluksi ohjata. Omatoimisen liikunnan lisääminen on avainasemassa ja sitä pyritään neuvonnassa kaikin keinoin tukemaan. Asiakkaan edistyessä häntä tulisi ohjata eteenpäin omaa tasoaan vastaaviin ryhmiin ja kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

# Läheteneuvontaprosessi

## LÄHETE

Asiakas täyttää *LIKKUMISLÄHETE* -lomakkeen ennen lääkärin tai hoitajan vastaanottoa (tai vastaanottotilanteessa).

Liikkumistottumukset käydään yhdessä läpi asiakkaan kanssa vastaanottotilanteessa.

Lääkäri ja hoitaja voivat suositella asiakkaalle tapaamista liikuntaneuvojan kanssa:

- o mikäli terveyden kannalta riittävä liikuntasuositus ei toteudu tai
- o liikunnalla on suotuisia vaikutuksia asiakkaan terveystilaan

Asiakas varaa ajan liikuntaneuvojalle.

Terveystoimi  
(lääkärit ja/tai hoitaja)

## LIIKUNTANEUVONTA

Henkilökohtaisessa maksuttomassa tapaamisessa liikuntaneuvojan kanssa:

- o kartoitetaan asiakkaan alkutilanne: liikuntatottumukset, terveydentila ja motivaatio
- o keskustellaan asiakkaalle sopivista liikuntamuodoista ja kerrotaan liikuntatarjonnasta kunnassa
- o laaditaan yhdessä liikuntasuunnitelma (omaehtoinen tai ryhmäliikunta) ja annetaan sitä tukevaa materiaalia
- o tehdään tarpeen mukaan yhteinen liikuntakokeilu (esim. kuntosali, sauvakävely)
- o sovitaan jatkotoimenpiteistä ja seurantakäynneistä (1 kk, 3 kk, 6 kk ja/tai 12 kk)

Liikuntatoimi  
(liikuntaneuvojat)

## SEURANTA

Liikuntaneuvoja raportoi säännöllisesti asiakkaiden liikuntaneuvontakäynnit lähettävälle taholle.

Lähettävä taho seuraa ja tukee asiakkaan liikunta- ja elämäntapamuutosta vastaanottokäynneillä tai antaa uuden suosituksen liikuntaneuvojalle (esim. asiakas ei ole käynyt suosituksesta huolimatta neuvonnassa).

Liikunta- ja  
terveystoimi

## LIIKKUMISLÄHETEMALLI

### ASIAKASKYSELY

Yleensä      Joskus      Harvoin/  
Ei koskaan

1) Päivittäin ulkoilen esim. kävellen, pyöräillen, pihatöissä



2) Käytän arkiliikunta mahdollisuudet hyödyksi  
esim. käytän portaita, kävelen lyhyet kauppamatkat



3) Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia  
hieman hengästyen (esim. reipas kävely, hölkkä, hiihto)



4) Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntaa kehittäen  
(esim. kuntosali, jumppa, lumityöt)



5) Mitä liikuntaa harrastan? \_\_\_\_\_

Arvio asteikolla 0-10

6) Miten tyytyväinen olen liikuntatottumuksiini?

0 -----5-----10

7) Miten tyytyväinen olen painooni?

0 -----5-----10

8) Miten tyytyväinen olen omaan vireystilaani?

0 -----5-----10

9) Haluanko muuttaa liikkumistottumuksiani?

kyllä

ei

### LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE (lähettävä taho täyttää)

Lähetteen perusteet:

Lähetteen antaja:

Nimi

Aika

Paikka

Lähetteen saaja:

Nimi

Aika

Paikka

# Liikunnan suositukset

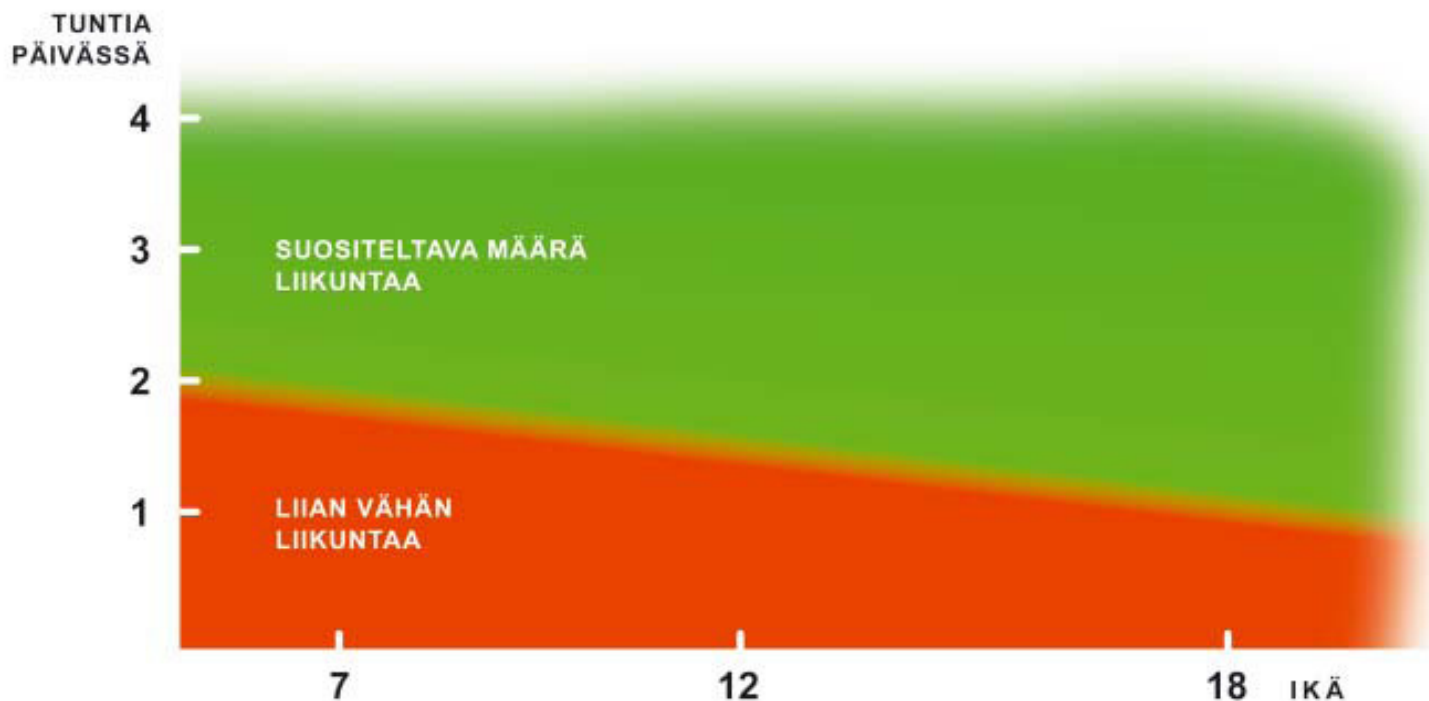
## Lapset ja nuoret

### 0-6 -vuotiaille

- vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa joka päivä
- monipuolisesti
- eri ympäristöissä
- yhdessä vanhempien kanssa

### 7-18 -vuotiaille

- vähintään 1-2 tuntia liikuntaa joka päivä
- monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla



Kuvio: Suositeltava päivittäinen liikunta eri ikäisillä.

## Aikuiset

### 18-64–vuotiaille viikoittaisen terveystuokuntasuositus

- **kestävyyskuntoa** parantavaa liikuntaa useana päivänä viikossa yhteensä ainakin  
2 t 30 min reippaasti  
TAI  
1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- **lihaskuntoa** kohentavaa ja **liikehallintaa** kehittävää liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa.

### 65 –vuotiaille ja vanhemmille

- fyysistä aktiivisuutta kuten 18-64 –vuotiaiden suosituksissa
- kuormittavuuden säätely fyysisten edellytysten mukaan
- lisäksi tasapainoa säilyttävää tai parantavaa liikuntaa



# Yhteystiedot

## LIIKUNTANEUVOJAT

### **Asikkalan liikuntatoimi**

Liikunnanohjaaja  
Maria Pennanen  
puh. 044 778 0773  
[maria.pennanen@asikkala.fi](mailto:maria.pennanen@asikkala.fi)

### **Padasjoen liikuntatoimi**

Liikunnanohjaaja  
Aku Laaksonen  
puh. 044 778 0015  
[aku.laaksonen@asikkala.fi](mailto:aku.laaksonen@asikkala.fi)

### **Hollolan liikuntatoimi**

Liikunnanohjaaja  
Auli Kasakkamäki-Heikkinen  
puh. 044 780 1485  
[auli.kasakkamaki-heikkinen@hollola.fi](mailto:auli.kasakkamaki-heikkinen@hollola.fi)

## LIIKUNNAN YHDYSHENKILÖT

### **Kärkölä kunta**

Liikuntakoordinaattori  
Janina Mäkelä (ajanvaraus ma-ke klo 11- 13.30)  
puh. 044 780 1485  
[janina.makela@karkola.fi](mailto:janina.makela@karkola.fi)

### **Hämeenkosken vapaa-aikatoimi**

Vapaa-aikasihteeri  
Heidi Kivakka  
puh. 040 557 4402  
[heidi.kivakka@hameenkoski.fi](mailto:heidi.kivakka@hameenkoski.fi)

## VASTUULÄÄKÄRIT

### **Asikkala-Padasjoki**

Petri Villa  
[petri.villa@oivappk.fi](mailto:petri.villa@oivappk.fi)

### **Kärkölä-Hämeenkoski**

Jorma Valjus  
[jorma.valjus@oivappk.fi](mailto:jorma.valjus@oivappk.fi)

### **Hollola**

Marketta Palanne  
[marketta.palanne@oivappk.fi](mailto:marketta.palanne@oivappk.fi)

## **Peruspalvelukeskus Oivan yhdyshenkilö**

Heli Lehtovaara, puh. 040 778 0590, [heli.lehtovaara@oivappk.fi](mailto:heli.lehtovaara@oivappk.fi)

## VASTUUHENKILÖT

### Liikuntatoimet

**Asikkala**, Matti Kettunen, puh. 044 778 0247, [matti.kettunen@asikkala.fi](mailto:matti.kettunen@asikkala.fi)

**Padasjoki**, Marja-Liisa Manninen, puh. 0400 713 303, [marja-liisa.manninen@padasjoki.fi](mailto:marja-liisa.manninen@padasjoki.fi)

**Hollola**, Antti Anttonen, puh. 044 780 1293, [antti.anttonen@hollola.fi](mailto:antti.anttonen@hollola.fi)

**Hämeenkoski**, Heidi Kivakka, puh. 040 557 4420, [heidi.kivakka@hameenkoski.fi](mailto:heidi.kivakka@hameenkoski.fi)

**Kärkölä**, Anja Vitie, puh. 040 308 6208, [anja.vitie@karkola.fi](mailto:anja.vitie@karkola.fi)

### Peruspalvelukeskus Oiva

Mika Forsberg, puh. 044 778 0310, [mika.forsberg@oivappk.fi](mailto:mika.forsberg@oivappk.fi)

Heli Lehtovaara, puh. 040 778 0590, [heli.lehtovaara@oivappk.fi](mailto:heli.lehtovaara@oivappk.fi)

### Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Mai-Brit Salo, puh. 040 836 7766, [maippi.salo@phlu.fi](mailto:maippi.salo@phlu.fi)