

Muutosta liikkeellä!

Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö 2014

TOIMEENPANOSUUNNITELMA 2014–

Terveelliset elintavat ja terveyden ylläpito ovat olennaisia hyvinvoinnin edellytyksiä. Eriytynyt tulevaisuuden huoli on liikkumaton elämäntapa, joka heikentää työelämän tuottavuutta, kilpailukykyä ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiskehitykseen. Liikunnan edistäminen on integroitava osaksi yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. (Tulevaisuusselonteko, VNK 18/2013)

1 Johdanto

Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä (toimikausi 1.11.2011–31.5.2015) julkaisi Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -asiakirjan lokakuussa 2013. Ohjausryhmä valitsi Muutosta liikkeellä! -asiakirjan toimenpide- ja tavoitekalvaidista joulukuussa 2013 keskeisimmät toimenpiteet, jotka ainakin käynnistetään vuonna 2014. Toimeenpanosuunnitelmaa ja aikataulua muiden toimenpiteiden osalta täydennetään ja täsmennetään jatkuvasti.

Tässä suunnitelmassa kuvataan ensimmäiseksi käynnistettävien toimenpiteiden toteutussuunnitelma. Vuoden 2014 osalta suunnitelma on osittain myös listaus käynnissä olevista toimenpiteistä. Linjauksia toteutetaan monilla muillakin toimilla ja tässä erikseen mainitsemattomien tahojen työllä; toimeenpanosuunnitelma ei ole normittava tai rajaava asiakirja.

Joidenkin toimenpiteiden yhteydessä on mainittu tämänhetkinen tai mahdollinen vastuutaho tai keskeinen toimija, jonka kautta selviää kyseisen toiminnan tila, alueellinen laajuus ja tarkemmat suunnitelmat. Koordinoinnin kautta muut kyseisen alueen toimijat voivat kiinnittyä kokonaisuuteen. Toimenpidesuunnitelman toteuttamiseen kutsutaan siis mukaan kaikki halukkaat toimijat. Alkuvuodesta 2015 avattavat TEHYLI-nettisivut tukevat eri toimijoiden liittymistä ja osallistumista linjausten ja toimenpidesuunnitelman toteuttamiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö vastaavat linjausten toimeenpanosta. Toimeenpanoa koordinoi STM:n ja OKM:n asettama Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä (HARE, http://www.hare.vn.fi/mHankePerusSelaus.asp?h_ild=17938). UKK-instituutti ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES tukevat toimeenpanon toteutuksen koordinoitua. Linjausten mukaisten toimenpiteiden toteutusta rahoitetaan hajautetusti monien eri kanavien kautta, useiden ministeriöiden hallinnonaloilta. Linjauksilla ei ole omaa nimettyä budjettirahoitusta tai vastaavaa.

1.1 Linjausten visio ja sen toteutumisen kannalta kriittiset tekijät

Muutosta liikkeellä! -asiakirja esittää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan keskeiset tavoitteet ja toimenpidekokonaisuudet neljän linjauksen muodossa. Linjausten yhteydessä on kuvattu yksityiskohtaisia toimenpiteitä ja tavoiteloja toimenpiteiden jälkeen. Asiakirja on hyvin laaja, mikä osoittaa, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edistäminen on haastava ja monitahoinen tehtävä. Linjaukset pitävät sisällään sekä yksityiskohtaisia kohdennettuja toimenpiteitä, että selvästi yhteiskunnan rakenteisiin ja toimintakulttuureihin sekä hallinnonalojen yhteistyöhön kohdistettavia toimenpiteitä, jotka ohjaavat ja tukevat yksilötason käyttäytymisen muuttumista kohti tavoiteltua visiota:

VISIO 2020

Suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän koko elämänsä aikana.

Vision toteutumisessa kriittisinä tekijöinä ja siten toimeenpanon keskeisinä tavoitteina on nähty seuraavat elementit:

- Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden merkitys ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan terveyden, hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn perusedellytyksenä
- Eri hallinnonalat ja organisaatiot luovat mahdollisuuksia ja tukevat fyysisesti aktiivista elämäntapaa (läpileikkaavasti koko elämänsä aikana)
- Fyysisen aktiivisuuden edistäminen perustuu sidosryhmien välisiin kumppanuuksiin, toimiin rakenteisiin ja hyvään johtamiseen
- Yhdenvertaisuus ja sukupuolten välinen tasa-arvo otetaan huomioon kaikessa toiminnassa

Edellä mainittujen tekijöiden toteutumisen oletetaan johtavan siihen, että **yksilöt tarttuvat parantuneisiin mahdollisuuksiin lisätä jokapäiväistä liikumistaan**. Lopputulemana Suomi on entistä vahvempi **fyysisesti aktiivisen kulttuurin mallimaa** Euroopassa.

1.2 Hallinnonalojen yhteistyön lisääminen

”Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi.”

Linjausten mukaan ”..onnistunut toteuttaminen edellyttää sekä kaikkien keskeisten terveyden ja liikunnan alueella toimivien tahojen että kaikkien eri hallinnonalojen ja sektoreiden toimimista ja resurssien kohdentamista linjausten määrittämään suuntaan.” Toimeenpanon kannalta edellä olevaa ajatusta on syytä tarkastella myös toisinpäin: **Miten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen voisi auttaa eri hallinnonalojen tavoitteiden toteutumista?**

Keskeiset toimenpiteet

- Ministeriöt käyvät aktiivista keskustelua niin poliittisella kuin virkamiestasolla valtionhallinnossa sekä ohjauksessaan olevien ja rahoittamiensa järjestöjen ja muiden organisaatioiden kanssa
 - Aikataulu: Jatkuva
- Julkisella rahoituksella toimivien liikunnanedistämishjelmien (Liikkeellä voimaa vuosiin – Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma [LVV], Voimaa vanhuuteen -ohjelma [VV], Kunnossa kaiken ikää [KKI], Liikkuva koulu [LK]) toimintaa ohjataan aktiiviseen ja läheiseen yhteistyöhön muiden valtionhallinnon ohjelmien kanssa. Tavoitteena on löytää keinoja, joilla liikunta voi auttaa muiden ohjelmien tavoitteiden saavuttamista (esim. Työelämä 2020 [TE2020], Kävelyn ja pyöräilyn valtakunnallinen toimenpideohjelma, Viisaan liikkumisen ohjelma, Ympäristöministeriön ja Metsähallituksen ohjelmat, Valtioneuvoston kanslian ohjelmat). Liikunnanedistämishjelmat lisäävät itseohjautuvasti myös keskinäistä yhteistyötä.
 - Vastuu ohjauksesta: OKM, STM
 - Ohjelmien toteutukseen osallistuvat lukuisat organisaatiot eri sektoreilta
 - Aikataulu: Jatkuva
- Paikallisen hallinnon ja toimijoiden ohjaaminen nykyisten ohjelmien sekä TEHYLI-linjausten toimenpiteiden kautta tapaus kerrallaan. Valtion aluehallinto, Kuntaliitto ja liikunnan aluejärjestöt ovat tässä keskeisiä toimijoita.

1.3 Organisaatioiden ja muiden yhteisöjen toimintakulttuurien muutos

Eri hallinnonalat ja organisaatiot luovat mahdollisuuksia ja tukevat fyysisesti aktiivista elämäntapaa läpileikkaavasti koko elämänsäajan aikana. Ratkaisevaa on, että sellaisten organisaatioiden ja instituutioiden, jotka kohtaavat suurimman osan ikäluokasta, ja joiden vaikutuspiirissä ihmiset viettävät paljon aikaa, toimintakulttuurit muuttuvat fyysisestä aktiivisuudesta suosiviksi.

Organisaatioiden toimintakulttuurien muuttaminen on hidas prosessi, joka vaatii tukea useilta suunnilta, vaikka tärkeimmät tekijät ovat jokaisen organisaation halu, valmius ja taito muuttaa tapoja ja olosuhteita. Normit ja kannusteet, kuten hankerahoitus, tukevat muutosta. Tarvitaan useita samanaikaisia ja samansuuntaisia toimenpiteitä. **Organisaatioiden toimintakulttuurien muuttuminen liikunnallisiksi** edellyttää liikunnan edistämisen ja kunkin organisaation päätehtävän **yhteisten tavoitteiden** löytämistä muun muassa seuraavien toimenpiteiden mahdollistamiseksi.

- L1: ---että varhaiskasvatussuunnitelmissa ja opetussuunnitelmissa korostetaan toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta.
- L3: Terveyden- ja sosiaalihuollon yksiköt lisäävät ammattimaista, elintapamuutoksiin tähtäväää liikuntaneuvontaa ja tietoa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.
- L3: Koulutuksen järjestäjät vahvistavat terveellisiin elintapoihin ja liikuntaan liittyviä sisältöjä ja niihin ohjaamista sosiaali- ja terveydenhuollon tutkintoon johtavissa koulutuksissa ja täydennyskoulutuksissa.

Keskeisimpiä organisaatioita ja siellä jo toimivia ”TEHYLI-agentteja” (toiminnan koordinoijia):

- Neuvolat (Sydänliitto, Nelli-tutkimus/UKK-instituutti, pilotteja)
- Varhaiskasvatus (Valo: Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma)

- Peruskoulu (LK verkostoineen)
- Lukiot ja ammattioppilaitokset (KLL, SAKU, Sydänliitto)
- Korkea- ja ammattikorkeakoulut (OLL)
- Työyhteisöt (TTL, Valo, KKI, TE 2020, liikunnan aluejärjestöt)
- Koti- ja laitoshoido, palveluasuminen (LVV,VV, Ikäinstituutti, eläkeläisjärjestöt)
- Sosiaali- ja terveysalan eri organisaatiot

2 Linjaukset ja ensimmäisiksi valitut toimenpiteet (käyntiin 2014)

Linjaus 1. Arjen istumisen vähentäminen

Laaditaan STM:n johdolla kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi.

Varhaiskasvatussuunnitelmissa ja opetussuunnitelmissa korostetaan toiminnallisuutta ja liikunnallisuutta.

Linjaus 2. Liikunnan lisääminen elämäkulussa

Valtakunnalliset liikunnan edistämishjelmat levittävät hyviä käytäntöjä fyysisesti aktiivisista ja liikunnallisista toimintakulttuureista sekä innostusta liikuntaan lisäävistä olosuhteiden kehittämistoimista.

Varhaiskasvatus, koulut ja opiskelupaikat sekä työpaikat ja iäkkäiden tuetun asumisen ja laitoshoidon yksiköt hyödyntävät aktiivisesti näitä hyviä käytäntöjä.

Lajiliitot sekä muut valtakunnalliset ja alueelliset liikunta- ja kansanterveysjärjestöt huolehtivat siitä, että heidän strategioihinsa ja toimintasuunnitelmiinsa sisältyy terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ja/tai harrasteliikunnan näkökulma.

Linjaus 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja sairauksien ehkäisyä

Terveyden- ja sosiaalihuollon yksiköt lisäävät ammattimaista, elintapamuutoksiin tähtäävää liikuntaneuvontaa osana moniammatillista palveluketjua ja tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä.

Koulutuksen järjestäjät vahvistavat terveellisiin elintapoihin ja liikuntaan liittyviä sisältöjä ja niihin ohjaamista sosiaali- ja terveydenhuollon tutkintoon johtavissa koulutuksissa ja täydennyskoulutuksissa.

Linjaus 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

Ministeriöt vahvistavat kansalaisten perusoikeutta päivittäiseen omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan vaikuttamalla kaikkiin keskeisiin lainsäädännön uudistuksiin, kuten liikuntalakiin.

Hallitusohjelmaan kirjataan laaja-alaisia ja vaikuttavia toimenpiteitä kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Päätöksentekijät eri tasoilla ja sektoreilla sisällyttävät strategioihinsa fyysisen aktiivisuuden edistämisen kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi sekä arvioivat päätönsä liikuntavaikutukset.

2.1 Arjen istumisen vähentäminen

LINJAUS 1: ARJEN ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

LINJAUS 1: ARJEN ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

<u>Tavoitetila</u>	<u>Keskeiset toimenpiteet</u>	<u>Ketkä tekevät ja miten?</u>
<p>Tietoisuus istumisen vaaroista on vahvistunut</p> <p>Hyväksyvä ja oivaltava asenne istumisen vähentämiselle on vahvistunut (varhaiskasvatus, koti, koulut, opiskelu, työelämä, laitokset)</p> <p>Seisomiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle on suotuisia olosuhteita</p> <p>Liikenteen ja maankäytön suunnittelu ja kaavoitus tekevät aktiivisista matkaketjuista sekä kävelystä ja pyöräilystä houkuttelevia kulkutapoja</p>	<p>Laaditaan kansalliset istumisen suositukset ja sisällytetään ne ohjaaviin asiakirjoihin</p> <p>Mediajulkisuus istumisen vaaroista</p> <p>Kehitetään uudenlaisia ratkaisuja istumisen vähentämiseen (koti, koulu, opiskelu, työelämä, laitokset)</p> <p>Liikunnan edistämishjelmat tukevat Kävelyn ja pyöräilyn 2020 ohjelman toteuttamista</p> <p>Vahvistetaan terveyden edistämisen näkökulmaa yhdyskunta- ja ympäristösuunnittelun sekä rakennusalan perus- ja täydennyskoulutuksessa</p>	<p>Analysoidaan kansalliset datat & laaja työryhmä valmistelee kansalliset suositukset</p> <p>Ministeriöt ja virastot laativat ohjeet</p> <p>Järjestöt, tutkimusorganisaatiot ja ohjelmat kehittävät ja levittävät uusia malleja</p> <p>KKI, LVV, LK, VV ja Työelämä 2020 ym. ohjelmat edistävät Kävelyn ja pyöräilyn 2020 ohjelmaa</p> <p>Ministeriöt vaikuttavat koulutussisältöihin sekä kaavoituksen käytäntöihin ja sisällön kehittämiseen</p>

Keskeiset toimenpiteet (vv. 2014–2015)

A) Kansallisten istumissuositusten laatiminen (syksy 2014 – alkuvuosi 2015)

Suosituksissa otetaan kantaa kokonaisistumisaikaan, ehdotetaan erilaisia käytännön toimenpiteitä eri ikäisten istumisen vähentämiseen ja tuetaan sekä kannustetaan niiden toteuttamiseen.

- Toteutetaan laaja **kirjallisuushaku** liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta sekä niiden yhteydestä terveyteen
Vastuutaho: UKK-instituutti, LIKES
Aikataulu: Toteutettu kevät – kesä 2014
- **Kirjoitetaan** Suomen Lääkärilehden liikunnan teemanumeroon istumisen vaaroista, liikuntahoidon vaikuttavuudesta sekä tuoreista väestötutkimuksista, joissa liikunta ja istuminen on mitattu objektiivisesti.
Vastuutaho: UKK-instituutti, LIKES, Jyväskylän yliopisto
Aikataulu: Julkaistu elokuussa 2014

- TEHYLI-ohjausryhmän alaisuuteen on perustettu istumisen vähentämisen suosituksia valmis-televa **työryhmä** (nimitetty kesäkuu 2014; aloitti työn elokuu 2014). Suositukseen kerätään kansalliset ja kansainväliset kommentit (joulukuuhun 2014 mennessä).
- Suositukset **toimeenpannaan** yhdessä liikunta- sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden verkostojen avulla kevästä 2015 lähtien. Suosituksia sisällytetään normeihin ja niiden toimeenpanoa ohjaaviin asiakirjoihin todetun tarpeen sekä normien ja asiakirjojen uusimisaikataulujen mukaan.
Vastuutaho: Ministeriöt
Aikataulu: Alkaen 2015

B) Liikunnan edistämishjelmat tukevat Kävelyn ja pyöräilyn 2020 -ohjelman ja Työelämä 2020 -hankkeen toteuttamista (työ-, työmatka- ja asiointi-istumisen vähentämiseksi)

Vastuutaho: Ohjelmat
Aikataulu: Jatkuva

2.2 Liikunnan lisääminen elämäkuluissa

LINJAUS 2: LIKUNNAN LISÄÄMINEN ELÄMÄNKULUSSA

LINJAUS 2: LIKUNNAN LISÄÄMINEN ELÄMÄNKULUSSA

Tavoitetilä	Keskeiset toimenpiteet	Ketkä tekevät ja vastaavat
<p>Kaikenikäiset ovat fyysisesti aktiivisempia ja harrastavat liikuntaa enemmän kuin nykyisin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liikkumattomia vähemmän - Suositukset täyttäviä enemmän <p>Organisaatioiden toimintakulttuurit tukevat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta (varhaiskasvatus, koulut, opiskelu, työelämä, laitokset)</p> <p>Ulko- ja sisäympäristöt sekä luontoliikuntaolosuhteet kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen</p> <p>Kävely ja pyöräily kasvattavat kulkutapaosuuttaan ja luontoliikunta lisääntyy</p> <p>Sosioekonominen eriarvoisuus vähenee</p>	<p>Liikunta- ja kansanterveysjärjestöt sisällyttävät itselleen luontevat TEHYLI-näkökulmat strategioihinsa ja toimintasuunnitelmiinsa – ja toimivat niiden mukaan</p> <p>Liikunnan edistämishjelmat verkostoineen kehittävät, levittävät ja auttavat ottamaan käyttöön malleja fyysistä aktiivisuutta tukevista toimintakulttuureista - matalan sosioekonomisen tason lapsiperheet, yläkoulu, ammatillinen koulutus, työuran loppuvaihe, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset</p> <p>Vahvistetaan fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisen näkökulmaa yhdyskunta- ja ympäristösuunnittelun sekä rakennusalan perus- ja täydennyskoulutuksessa</p> <p>Liikunnan edistämishjelmat tukevat mm. Kävelyn ja pyöräilyn 2020 ohjelman toteuttamista</p> <p>Luontoliikunnan lisääminen parantamalla esteettömyyttä, kehittämällä viestintää ja vahvistamalla näkyvyyttä työterveyssektorilla</p> <p>Tietoisuutta erilaisen fyysisen aktiivisuuden merkityksestä oppimiselle, työmarkkinakelpoisuudelle, työkyvylle, terveydelle ja hyvinvoinnille lisätään</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informaatio, tiedeviestintä, sisällöt 	<p>Järjestöt & LIKES kartoittavat tilanteen, järjestöt suuntaavat toimintaansa (2014-2015)</p> <p>KKI, LVV, LK, VV, Työelämä 2020 ym. ohjelmat yhdessä ja erikseen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uusia toimia varhaiskasvatukseen (Valo & co) ja ammatilliseen koulutukseen (Saku & co) <p>Ministeriöt vaikuttavat koulutussisältöihin ja kaavoituksen käytäntöihin ja sisällön kehittämiseen</p> <p>Aluehallintovirastot ja kunnat keskeisessä roolissa paikallisten olosuhteiden ja toimintakulttuurien kehittämisessä</p> <p>Metsähallitus vastaa luontoliikunnan edistämisestä</p> <p>Kaikki, toimialojensa ja -valtansa puitteissa (2014-2020)</p>

Keskeiset toimenpiteet (v. 2014–)

A) Valtakunnalliset liikunnan edistämishjelmat levittävät hyviä käytäntöjä fyysisesti aktiivisista ja liikunnallisista toimintakulttuureista (= organisaatioiden toimintakulttuurien muuttaminen) sekä innostusta liikuntaan lisäävistä olosuhteiden kehittämistoimista

- LVV, VV, KKI, LK, ym. ohjelmat ja niiden tai TEHYLI-ohjausryhmän alaisuudessa toimivat pysyväisluonteiset työryhmät ja verkostot, kuten olosuhdetyöryhmä ja perheliikunnan verkosto, jatkavat toimintaansa. Ohjelmien toimenpiteet linjataan selkeästi toteuttamaan TEHYLI-linjauksia.
- Ohjelmien keskinäistä yhteistyötä lisätään synergiaetujen vahvistamiseksi
- Ohjelmien yhteistyötä muiden hallintokuntien toimenpiteiden kanssa laajennetaan
- Ohjelmat toimivat omien verkostojensa kautta – ei ole syytä yrittää luoda uusia järjestelmiä

Näiden toimenpiteiden myötä on mahdollista toteuttaa tavoite: *”Varhaiskasvatus, koulut ja opiskelupaikat sekä työpaikat ja iäkkäiden tuetun asumisen ja laitoshoidon yksiköt hyödynsivät aktiivisesti näitä hyviä käytäntöjä.”*

B) Lajiliitot sekä muut valtakunnalliset ja alueelliset liikunta-, kansanterveys- ja vammaisjärjestöt huolehtivat siitä, että heidän strategioihinsa ja toimintasuunnitelmiin sisältyy terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ja/tai harrasteliikunnan näkökulma

- Selvitetään yhdessä järjestöjen kanssa, missä määrin heidän toimintansa kohdistuu TEHYLI-kohderyhmiin ja kuinka kattavaa toiminta on väestötasolla
 - Aikataulu: Syksy 2014 – talvi 2015
 - Vastuu: LIKES yhteistyössä Ikäinstituutti, Valo, Soveli & Liikuntaverkosto
-> yhteinen näkemys ja ymmärrys käsitteistä ja olemassa olevista toimenpiteistä ja järjestöjen kokonaispotentiaalista
 - Huomioidaan myös muut kuin lähtökohtaisesti liikuntajärjestöt; nuorisojärjestöt, partio, 4H, kansanterveysjärjestöt, eläkeläis- ja vanhustyön järjestöt ja niin edelleen

- Liikkujan polku -verkosto tiivistää liikuntajärjestöjen ja muiden keskeisten toimijoiden yhteistyötä ja tehostaa siten liikunnan edistämistä käytännössä
Koordinaatiovastuu: Valo ry
Aikataulu: Syksy 2014-->

- Seurataan ja arvioidaan ”Liikkujan polku”-kokonaisuuden rakentumista sekä sen kattavuutta väestötasolla

- Ministeriöt käyttävät ohjausmahdollisuuksia (avustukset, tuloskriteerit) tehokkaasti: avustukset kohdistetaan linjauksia parhaiten tukeviin toimenpiteisiin

c) Luontoliikunnan edistäminen parantamalla esteettömyyttä, kehittämällä viestintää ja vahvistamalla näkyvyyttä työterveyssektorilla

- Tasa-arvoisen luontoliikkumisen mahdollisuuksien lisääminen esteettömyyttä tunnistamalla ja niistä viestimistä parantamalla.
Vastuu: Metsähallitus
Aikataulu:2014 ->

- Verkkopalvelujen kehittäminen avaamalla Metsähallituksen retkikartta kuntien kohteille.
Vastuu: Metsähallitus ja kohdekunnat.
Aikataulu :2014 ->

- Työterveyssektorilla näkyvyyden vahvistaminen keinoina mm. osallistuminen yhtenä pääyhteistyökumppanina luonto ja työhyvinvointi -teemaisille Work Goes Happy -työterveysmessuille.
Vastuu: Metsähallitus, Luontopalvelut.
Aikataulu: 2015

2.3 Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja sairauksien ehkäisyä

LINJAUS 3. LIKUNNAN NOSTAMINEN KESKEISEKSI OSAKSI TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄMISTÄ JA SAIRAUKSIEN EHKÄISYÄ – LIKUNNAN EDISTÄMINEN OSAKSI YHTEISKUNNALLISTA TERVEYS- JA HYVINVOINTIPOLITIIKKAA

TERVEYDEN- JA SOSIAALIHUOLLON YKSIKÖT LISÄÄVÄT AMMATTIMAISTA, ELINTAPAMUUTOKSIIN TÄHTÄÄVÄÄ LIKUNTANEUVONTAA JA TIETOA TERVEYTEEN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ

<u>Tavoitetila</u>	<u>Keskeiset toimenpiteet</u>	<u>Kuka voi tehdä ja miten</u>
<p>Liikunta(neuvonta) on hyväksytty ja helposti saavutettava hoitomuoto</p> <p>Terveydenhuollon ammattihenkilökunnan arvot ja asenteet suosivat liikuntaneuvontaa</p> <p>Tietoisuus liian vähäisen liikkumisen ja liiallisen istumisen haitoista riittävää (yleinen)</p> <p>Ymmärrys liikunnan terveyttä edistävästä, hoitotarvetta vähentävästä ja siten taloudellisesta merkityksestä riittävä (kunnan päättäjät/toimijat)</p> <p>Syntyy tarve ja kysyntä liikuntaneuvonnalle (erityisesti perusterveydenhuollossa)</p> <p>Osaaminen sisältyy tutkintoon johtavien koulutusten vaatimuksiin</p> <p>Liikuntaneuvontaan osoitetaan riittävät resurssit</p>	<p>Luodaan hoitopolku liikuntaneuvontaan</p> <p>Tietokantoihin lisätään paikka liikuntatietojen kirjaamiselle ja liikkumisresepti koodistopalvelimelle</p> <p>Herätetään tietoisuutta</p> <p>Saatetaan paikallistason toimijat (hallintokunnat, järjestöt) yhteen</p> <p>Tarjotaan menetelmiä ja työkaluja sekä koulutusta</p> <p>Vaikutetaan tutkintoon johtaviin koulutussisältöihin</p>	<p>Asiantuntijalaitokset laativat hoitopolkumallin</p> <p>STM ohjeistaa tietojärjestelmätoimittajat</p> <p>Asiantuntijalaitokset suunnittelevat PRO-liikuntakampanjan</p> <p>Sairaanhoidopiirien ja kuntien terveystoimien konsultointi+ KKI-kiertue</p> <p>Työkalutuotanto +täydennyskoulutus</p> <p>Verkkokoulutus</p> <p>Mallit ja materiaalit</p> <p>Ministeriöt (STM, OKM) vaikuttavat koulutussisältöihin</p>

Keskeiset toimenpiteet (v. 2014–2015)

A) Liikuntaneuvonnan lisääminen terveydenhuollossa

Toteutetaan **liikuntaneuvonnan edistämisen vaikuttamis- ja koulutuskiertue** sairaanhoidopiireissä

- Pilottina Pirkanmaan sairaanhoidopiirin terveystoimintasuunnitelman hyväksyntä 24 kunnan kuntakierroksena (kevät 2014)
- Varsinais-Suomi ja Satakunta (syksy 2014)
- Kymenlaakso (Carea) ja Pohjanmaa (kevät 2015)
- Kartoitetaan seuraavia sairaanhoidopiirejä tai vastaavia

Vastuutahot: UKK-instituutti, liikunnan aluejärjestöt, KKI-ohjelma, kuntien liikunta- ja terveystoimet, paikalliset toimijat

Toteutetaan **alueellinen KKI-kiertue**

Vastuutahot: KKI-ohjelma, liikunnan aluejärjestöt, kuntien liikuntatoimet

Aikataulu: Toteutettu huhtikuu 2014, seuraava kevät 2015

Tarjotaan terveydenhuollon ammattilaisille **liikuntaneuvonnan menetelmiä ja työkaluja** sekä le-
vitetään liikuntaneuvonnan **hyviä käytäntöjä**

Vastuutahot: KKI-ohjelma, Voimaa vanhuuteen -ohjelma, Liikkeellä voimaa vuosiin -ohjelma, lii-
kunnan aluejärjestöt

Aikataulu: Jatkuva

Tuotetaan **raportti (2.0)** liikuntaneuvonnan nykytilasta

Vastuutaho: KKI-ohjelma, UKK-instituutti

Aikataulu: Kevät 2015

Tuotetaan liikuntaneuvonnan **verkkokoulutuskokonaisuus** sote-alan tutkintoihin valmistaviin pe-
rus- ja täydennyskoulutuksiin

- Räätylödään tutkinto- ja oppilaitoskohtaisesti yhteistyössä alan oppilaitosten kanssa

Vastuutaho: UKK-instituutti yhdessä TTL:n ja alan oppilaitosten kanssa

Aikataulu: Käynnistynyt kevät 2014

Järjestetään **pyöreän pöydän tapaaminen** yhteistyössä OKM:n ja STM:n sekä keskeisten **koulu-
tustoimijoiden** kanssa (oppilaitosten, OKM:n koulutusosaston ja Opetushallituksen johto)

Vastuu: Ministeri(-t), OKM ja STM

Aikataulu: Kevät 2015

Toteutetaan **sosiaali- ja terveysalojen ammattiliittojen** kanssa **jäsenkyselyjä**, joilla selvitetään
ammattilaisten asennetta ja käytäntöjä liikuntaneuvonnan toteuttamisessa

Vastuu: UKK-instituutti yhdessä TTL:n ja isojen sote-liittojen kanssa

Aikataulu: Vuosi 2015

Vaikutetaan (STM) nykyisten terveydenhuollon tietokantajärjestelmien toimittajiin ja uuden kan-
sallisen potilastietojärjestelmän suunnittelijoihin, jotta voidaan varmistaa **potilastietojärjestel-
miin** tarvittavien **liikuntaosien** olemassa olemisen (liikuntalehti, liikkumisresepti jne.)

- Pyritään saamaan liikkumisresepti Koodistopalvelimelle, jonka jälkeen suunnitellaan näkymä
mahdollisimman toimivaksi yhteistyössä potilastietojärjestelmiä toimittavien yritysten kans-
sa

Vastuu: THL yhdessä STM:n kanssa

Aikataulu: Vuosi 2015-->

Laaditaan **liikkumattoman hoitopolkumalli**

Vastuu: Asiantuntijalaitokset

Aikataulu: Vuosi 2015

Perustetaan sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijoiden **työryhmä** laatimaan konkreettinen
toimintamalli siihen, miten liikunta saataisiin paremmin osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa

- Mukaan kutsutaan erityisesti STM:n eri vastuualueiden virkailijoita, myös OKM; työn aikana
konsultoidaan liikunta-alan asiantuntijoita

Vastuu: STM

Aikataulu: Alkuvuosi 2015

Selvennetään liikunnallisen kuntoutuksen roolia, tehtäviä ja laajuutta osana hallitusohjelmassa olevaa monialaisen kuntoutuksen selvitystyötä

Vastuu: STM

Aikataulu: 2014-->

2.4 Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa

Tavoitetila

Liikunnallinen ja fyysisesti aktiivinen elämä sisältyy valtakunnalliseen strategia-ajatteluun läpäisyperiaatteella.

Liikunta on kunnan strateginen valinta – Kansalaisten perusoikeus fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan vahvistuu.

Keskeiset toimenpiteet (vv. 2014–2016)

Hallitusohjelmaan kirjataan laaja-alaisia ja vaikuttavia toimenpiteitä väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämiseksi

- Valmistellaan Liikuntafoorumin julkilausuma ja levitetään sitä (OKM & VLN & Valo: 9/2014)
- Liikunnan edistäminen on kiinteä osa poikkihallinnollista ”Terveys kaikissa politiikoissa” -työtä (STM & Kansanterveyden neuvottelukunta & Health in all policies -jaosto & ministeriöt)
- Liikunta- ja terveysalan toimijat, poliittiset toimijat ja teli-ohjausryhmä käyttävät tehokkaasti verkostojaan vaikuttamiseen

Vaikutetaan keskeiseen **lainsäädäntöön**

- Liikuntalaki (2013–2014)
- Varhaiskasvatuslaki (2014)
- Varhaiskasvatussuunnitelma (2015)
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet (2014)
- Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislaki; erityisesti liikuntalääketieteen koulutuskorvaukset (2014–2015)
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus (1125/2013) lääkäri- ja hammaslääkäriskoulutuksen sekä yliopistotasaisen terveystieteellisen tutkimustoiminnan kustannuksiin suoritettavaan korvaukseen oikeutetuista palvelun tuottajista (2014–2015)
- Sisällytetään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan näkökulma osaksi ihmisiin kohdistuvaa vaikutusten arviointia säädösvalmistelussa (STM & THL & OKM: 2014–2015)
- Muut eri hallinnonaloilla käynnistyvät lakiuudistukset

Sisällytetään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan sisältöjä **kaikkiin strategisiin asiakirjoihin** ja **valtakunnallisiin ohjelmiin**, jotka liittyvät väestön terveyden, työ- ja toimintakyvyn, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä väestöryhmien välisten erojen kaventamiseen niissä.

Fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa edistetään osana **”Terveys kaikissa politiikoissa” -työtä** (STM & Kansanterveyden neuvottelukunta & Health in all policies -jaosto & ministeriöt).

Laajennetaan keskusteluyhteyttä erityisesti poikkihallinnollisesti **keskeisten tahojen sitouttamiseksi** TEHYLI-linjauksiin

- Järjestetään yhteistyöneuvotteluja VNK:n sekä eri ministeriöiden poliittisen ja virkamiesjohdon kanssa sekä aluehallintoviranomaisten kanssa
- Valtion liikuntaneuvosto kuulee eri ministereitä koskien liikunnan edistämistä ja liikunnan asemoitumista heidän vastuualueilleen
- Pidetään TELI-ohjausryhmän kokouksia eri hallinnonalojen teemoihin kohdentuen kutsuen paikalle useampia virkailijoita per ministeriö (tai muu organisaatio); myös uudet avaukset
- STM haastaa muut ministeriöt edistämään henkilöstönsä fyysistä aktiivisuutta lanseeraamalla ministeriöiden yhteiset terveysliikuntasuosituksen

Vaikutetaan yhteiskunnan mahdollisuuksiin tukea liikunnallista elämäntapaa **verotuksellisin ratkaisu**in ja erilaisin **tukikäytännöin**

- Selvitetään työmatkapyöräilyn verotuksellisen aseman parantamismahdollisuuksia Suomessa (2015–2016)
- Selvitetään mahdollisuuksia parantaa pienituloisten tai muulla tavoin heikommassa asemassa olevien verotusta ja sosiaalitukia liikunnan näkökulmasta (2015–2016)

Kohennetaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asemaa osana eri **rahoitusjärjestelmiä**

- Tarkastellaan OKM:n ja STM:n rahoitusjärjestelmät TEHYLI-sisältöjen näkökulmasta, ja tehdään tarvittaessa muutoksia niiden painotuksiin ja kriteereihin
- Tehostetaan keskusteluyhteyttä RAY:n kanssa kansanterveysnäkökulmasta

Tuotetaan **tutkimustietoa** erityisesti TEHYLI-linjauksissa tunnistettuihin tietoaukkoihin

- Sisällytetään OKM:n ja STM:n alaisten laitosten tulossopimukseen tai tavoiteohjaukseen TEHYLI-tutkimussisältöjä
- Vaikutetaan tutkimus- ja koulutuskeskusten (yliopistot, amk:t, liikuntatieteelliset yhteisöt jne.) tutkimussisältöihin

Lisätään **TEHYLI-viestintää** eri foorumeilla

- Perustetaan TEHYLI-nettisivut (LIKES 2014) ja integroidaan mahdollisuuksien mukaan niihin TEHYLI-kokonaisuudessa toimivia nettisivuja kuten perheliikunnan nettisivut

Hyödynnetään **kansainvälisen yhteistyön** mahdollisuudet

- Toimitaan aktiivisesti EU:n sekä WHO:n ja sen HEPA-verkoston kanssa kansainvälisten asiakirjojen ja toimintaohjelmien laadinta- ja seurantaprosesseissa, hyvien käytäntöjen levittämisessä ja tiedon vaihtamisessa (esim. WHO:n liikuntastrategia ja EU:n päätelmät terveysliikunnasta)
- Vahvistetaan järjestöjen osallisuutta kansainvälisissä prosesseissa

Toteutetaan lakisääteinen **arviointi** valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksista liikunnan alueella. Arvioinnissa käydään keskeisten hallinnonalojen säädös-, resurssi- ja informaatio-ohjaus liikunnan edistämisen näkökulmasta ajanjaksolla 2011–2014. (Valtion liikuntaneuvosto: valmis 4/2015)

4 Resurssit ja vastuut

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö vastaavat linjausten toimeenpanosta. Teli-ohjausryhmä vastaa toimeenpanon koordinoinnista. UKK-instituutti ja LIKES tukevat toimeenpanon toteutuksen koordinointia.

Toimenpiteiden toteutusta rahoitetaan hajautetusti monien eri kanavien kautta, useiden ministeriöiden hallinnonaloilta. Linjauksilla ei ole omaa nimettyä budjettirahoitusta tai vastaavaa.

5 Seuranta

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten seurantajärjestelmä koostuu kahdesta osasta: 1) **Ydinseurannasta** eli rajoitetusta määrästä indikaattoreita, jotka luovat kokonaiskuvan linjausten kokonaisuudesta ja 2) **laajasta seurannasta** eli valtion liikuntaneuvoston (VLN) liikuntalain (4 §) mukaisesta valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutusten arvioinnista liikunnan alueella.

Ydinseurannan koordinoinnista vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän kanssa. Seuranta ja arviointia tehdään jatkuvasti osana terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän työtä. Seurannasta raportoidaan kirjallisesti osana hallitusohjelmien seuranta, ministeriöiden toimintakertomuksia sekä erillisraporttina osana terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmän työn kokonaisraportointia vuonna 2015 ja vuonna 2019.

Seurannan päivitetty suunnitelma tehdään alkuvuodesta 2015.

Ydinseurannan kokonaisuus

LINJAUKSET	TAVOITTEET	TUTKIMUKSET
Linjaus 1: Istumisen vähentäminen	<p>Alakouluikäisten lasten keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä 6,2 tunnista 5,5 tuntiin/päivä</p> <p>Yläkouluikäisten lasten keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä 8,8 tunnista 7,5 tuntiin/päivä</p> <p>Aikuisväestön keskimääräinen istumisaika vähenee nykyisestä noin 7,5 tunnista 6 tuntiin/päivä</p>	<p><u>Objektiiviset mittaukset:</u></p> <p>Liikkuva koulu -mittaukset</p> <p>TERVEYS 2011 -tutkimus (10 vuoden välein) 18–75+ v. / FINRISKI 2012 (joka 5. vuosi) 25–74-v.</p> <p><u>Kyselytutkimukset:</u></p> <p>WHO-Koululaistutkimus (joka 4. vuosi) 11–15-v.</p> <p>Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus ATH (20–75+)</p> <p>AVTK-tutkimus (vuosittain) 15–64-v.</p> <p>EVTk-tutkimus (joka 2. vuosi) 65–84-v.</p>
Linjaus 2: Liikunnan lisääntyminen	<p>Alle kouluikäiset liikkuvat vähintään tunnin päivässä</p> <p>7–12-vuotiaista vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus nousee 50 prosentista 75 prosenttiin</p> <p>13–18-vuotiaista vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus nousee 17 prosentista 35 prosenttiin</p> <p>Aikuisväestöstä suositusten mukaan liikkuvien osuus kasvaa 10 prosentista 20 prosenttiin</p> <p>Ikäihmisistä suositusten mukaan liikkuvien osuus kasvaa 3–4 prosentista 10 prosenttiin</p> <p>Vähän liikkuvien osuus (liikuntaa vähemmän kuin 30 minuuttia päivässä) 7–12-vuotiaissa ei kasva 5 prosentista</p> <p>Vähän liikkuvien osuus (liikuntaa vä-</p>	<p><u>Objektiiviset mittaukset:</u></p> <p>Liikkuva koulu -mittaukset</p> <p>TERVEYS 2011 -tutkimus (10 vuoden välein) 18–75+ v./ FINRISKI 2012 (joka 5. vuosi)</p> <p><u>Kyselytutkimukset:</u></p> <p>WHO-Koululaistutkimus</p> <p>Alueellinen terveys ja hyvinvointitutkimus ATH</p> <p>AVTK-tutkimus</p> <p>EVTk-tutkimus</p>

	<p>hemmän kuin 30 minuuttia päivässä) pienenee 13–18-vuotiaissa 20 prosentista 15 prosenttiin</p> <p>Säännöllistä liikuntaa harrastamattomien osuus aikuisväestössä vähenee 15 prosentista 10 prosenttiin</p> <p>Organisaatioiden toimintakulttuurien (päiväkodit, koulut, työpaikat, vanhainkodit jne.) liikunnallistuminen</p> <p>Kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuus nousee 30 prosentista 50 prosenttiin, mikä tarkoittaa noin 300 miljoonaa lisämatkaa</p>	<p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus</p>
<p>Linjaus 3: Liikunta keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta</p>	<p>Liikuntaneuvonnan määrä lisääntyy merkittävästi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakaskontakteissa¹</p> <p>Liikunnan edistämisen käsittely sosiaali- ja terveystoimen hallinnollisissa asiakirjoissa nousee 35 prosentista kunnista 70 prosenttiin</p>	<p>*Erilliset tutkimukset ja selvitykset (mm. UKK-instituutin, KKI-ohjelman, THL:n)</p> <p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>TEAvisari (joka 2. vuosi)</p>
<p>Linjaus 4: Liikunnan aseman vahvistaminen yhteiskunnassa</p>	<p>Liikunnan asema osana lainsäädäntötyötä, koulutussisältöjä ja eri hallinnonalojen strategista suunnittelua vahvistuu</p> <p>Liikunnan edistämisen huomioon ottaminen kuntien strategioissa nousee 54 prosentista kunnista 80 prosenttiin</p>	<p>*Valtion liikuntaneuvoston arviointi</p> <p>TEAvisari (joka 2. vuosi)</p>

* Uusi tutkimus

¹ Tavoite asetetaan lähtötason selvityksen perusteella myöhemmin