

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



Liikkuva varhaiskasvatus tavoitteet & tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

Varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista

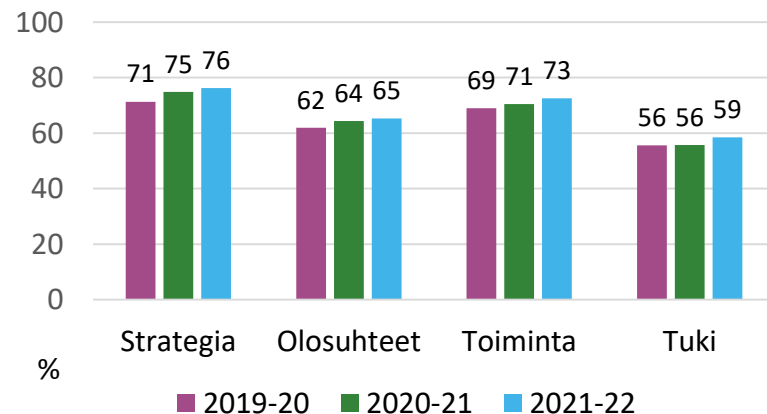
Varhaiskasvatuksen aikana suositusten mukaan liikkuvien määrä (huomioiden reipas ja rasittava liikkuminen)



■ Saavuttaa suosituksen ■ Ei saavuta

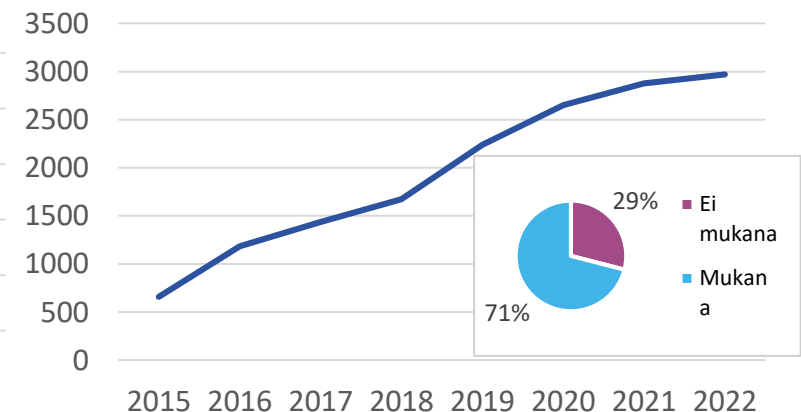
Varhaiskasvatusyksiköiden toimintakulttuuri kehittyi liikkumista mahdollistavaksi ja siihen kannustavaksi

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2019–2022



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma laajenee valtakunnalliseksi kattamaan koko maan

Mukana olevien toimipaikkojen määrä ja %-osuus varhaiskasvatuksen toimipaikkojen kokonaismäärästä 2022



Liikkuva varhaiskasvatus tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit

- 1. Poikkihallinnolliset toimenpiteet valtakunnallisesti ja kunnallisesti pienten lasten liikkumisen lisäämiseksi**
 - 90 % varhaiskasvatuksen toimipisteistä on liittynyt Liikkuva varhaiskasvatus –toimintaan vuonna 2027. *Tällä hetkellä 71% toimipaikoista mukana.*
- 2. Päivittäinen varhaiskasvatus tukee toiminnallisuutta, fyysisesti aktiivista elämäntapaa, hyvinvointia sekä vähentävät paikallaanoloa.**
 - Kehitetään aktiivista toimintakulttuuria varhaiskasvatusyksiköissä -> toimenpiteitä toteutetaan 90% varhaiskasvatus (tällä hetkellä 73%)
 - Vahvistetaan kuntien roolia ja poikkihallinnollista yhteistyötä kunnissa varhaiskasvatusyksiköiden ohjauksessa. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan kehittäminen osaksi rakenteita. -> toimenpiteitä toteutetaan 90% varhaiskasvatus (tällä hetkellä 76%) ohjaavien asiakirjojen osalta ja 80 % olosuhteiden osalta (tällä hetkellä 65%)
 - Tehdään moniammatillista yhteistyötä Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan edistämiseksi (esim. kunnan eri toimialat, 3. sektori, neuvolat ja perhekeskukset). -> toimenpiteitä toteutetaan 90% varhaiskasvatusyksiköistä. *Tällä hetkellä 53% yksiköistä ilmoittaa tekevänsä vähän tai ei lainkaan.*
- 3. Toiminta suunnitellaan ja arvioidaan systemaattisesti** hyödyntämällä nykytilan arviointi –työkalua. Tukee hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyötä ja toiminnan tiedolla johtamista ja kehittämistä. → 40% (tällä hetkellä 16% rekisteröityneistä hyödyntää työkalua)



Liikkuva koulu tavoitteet & tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

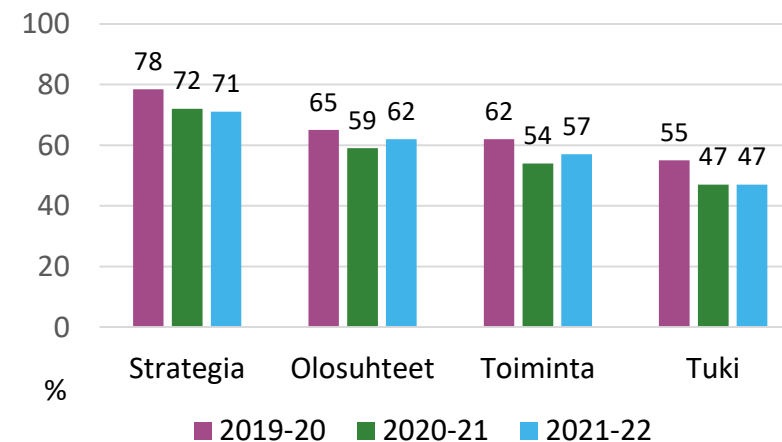
Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

Valtakunnallisten ja alueellisten verkostojen vahvistaminen paikallisen toiminnan tueksi

**2 041 peruskoulua mukana
291 kunnasta (2022)**

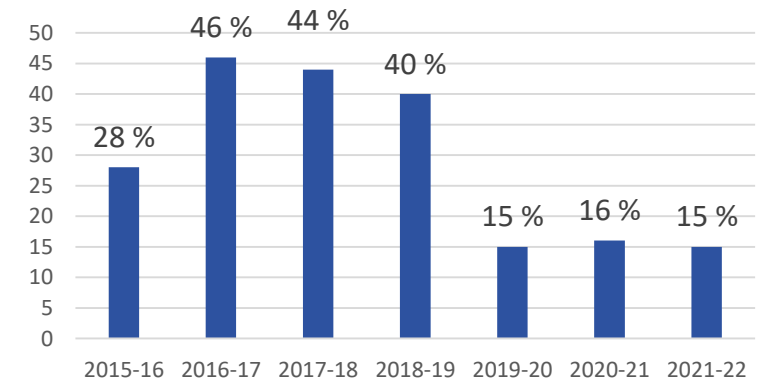
- 92 % kaikista peruskouluista
- 93 % Suomen kunnista
- 93 % kaikista oppilaista

Liikkuva koulu -toiminnan rakenteiden vahvistaminen kunnassa
Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2019–2022



Liikkuva koulu -toiminnan tukeminen ja jatkuvuuden turvaaminen.

Nykytilan arvioinnin täyttäneiden osuus lukuvuosittain



Liikkuva koulu jatkuvuuden turvaaminen; tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit



1. Poikkihallinnolliset toimenpiteet valtakunnallisesti ja kunnallisesti oppilaiden liikkumisen lisäämiseksi

- Kunnassa olevat koulut ovat liittyneet mukaan Liikkuva koulu –toimintaan → Karvin Liikkuva koulu -arvioinnin (2018) mukaan koulupäivän liikunnallistaminen on monissa kouluissa vielä kesken, vaikka 92% kouluista on lähti mukaan toimintaan vuosina 2016-2018

2. Koulujen päivittäinen toiminta tukee toiminnallisuutta, fyysisesti aktiivista elämäntapaa, hyvinvointia sekä vähentävät paikallaanoloa.

- Kehitetään aktiivista toimintakulttuuria kouluissa -> toimenpiteitä toteutetaan 90% kouluista (tällä hetkellä 60%)
- Vahvistetaan kuntien roolia ja poikkihallinnollista yhteistyötä koulujen ohjauksessa. Liikkuva koulu –toiminnan kehittäminen osaksi rakenteita. -> toimenpiteitä toteutetaan 90% kouluista ohjaavien asiakirjojen osalta (tällä hetkellä 72%) ja 80 % olosuhteiden osalta (tällä hetkellä 63%)
- Tehdään moniammatillista yhteistyötä Liikkuva koulu –toiminnan edistämiseksi (esim. kunnan eri toimialat, 3. sektori, opiskeluhuolto ja erityisesti koulu- ja opiskeluterveydenhuolto) -> toimenpiteitä toteutetaan 80% kouluista (tällä hetkellä 52%)
 - Kiinnitetään huomiota erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden yksilölliseen ohjaukseen →esim. Move-polku, Personal Trainer –toiminta
 - LIITU-tutkimuksen mukaan vain noin kolmasosa (36 %) raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen, mikä on pienempi osuus kuin vuonna 2018 (38 %).
 - Nykytilan arvioinnin mukaan yhteistyötä kouluterveydenhuollon kanssa toteutuu 24% kouluista

3. Koulujen toimintaa suunnitellaan ja arvioidaan systemaattisesti hyödyntämällä nykytilan arviointi –työkalua. Tukee hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyötä ja toiminnan tiedolla johtamista ja kehittämistä. → 50% (tällä hetkellä 17% rekisteröityneistä hyödyntää työkalua)

Liikkuva opiskelu tavoitteet & tulokset

Varhaiskasvatus

Koulu

Opiskelu

Aikuinen

Ikiliikkuja

Perhe

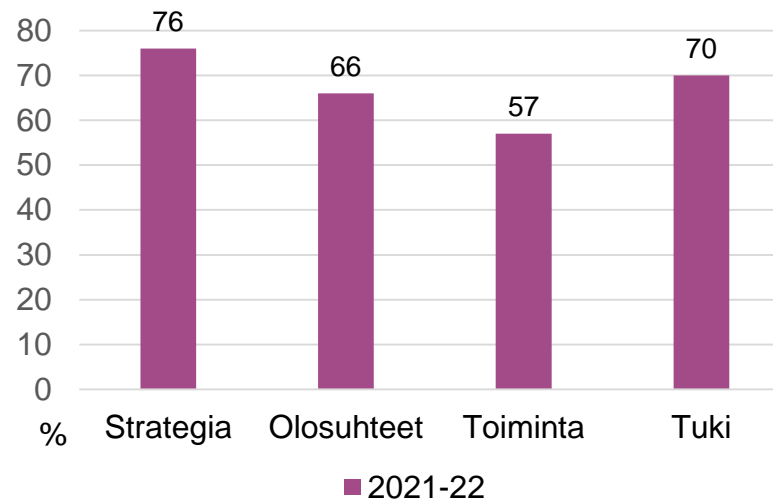
Oppilaitosten henkilöstön toiminta tukee opiskelupäivän aikaista aktiivisuutta

338 oppilaitosta mukana (2022)

- 246 lukiota (66 %)
- 71 ammatillista oppilaitosta (62 %)
- 21 korkeakoulua (55 %)

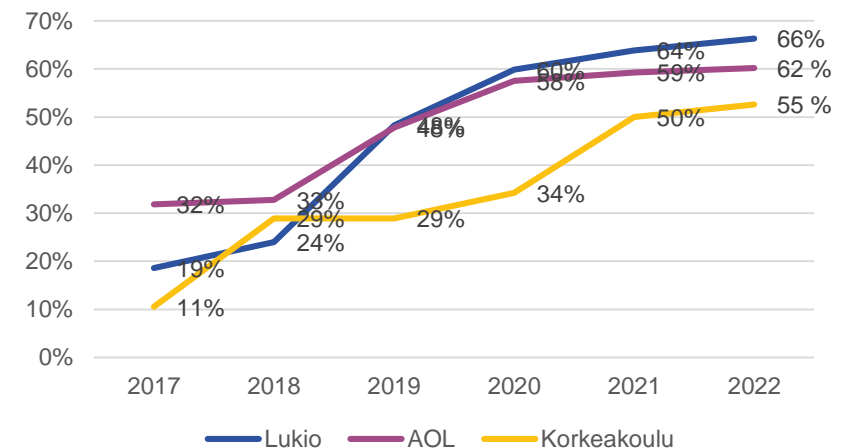
Laadukkaat liikumista ja opiskelukykyä tukevat toiminnot oppilaitoksissa

Toimintakulttuuria kuvaavien indeksien kehitys 2021–2022



Liikkuva opiskelu -toiminta laajenee ja vakiintuu valtakunnallisesti

Mukana olevien oppilaitosten kehitys 2017–2022



Liikkuva opiskelu; Tavoite, toimenpiteet ja mittarit

1. Poikkihallinnolliset toimenpiteet valtakunnallisesti ja kunnallisesti opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseksi

- Oppilaitokset ovat liittyneet mukaan Liikkuva opiskelu –toimintaan.

→ 90% oppilaitoksista mukana toiminnassa (tällä hetkellä 65%)

2. Opetus ja opiskelu tukevat toiminnallisuutta, fyysisesti aktiivista elämäntapaa, hyvinvointia sekä vähentävät paikallaanoloa.

Toiminta tukee opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia sekä opiskelujen etenemistä. Vahvistetaan koulutuksen järjestäjien ja hyvinvointialueiden yhteistyötä ennaltaehkäisevässä työssä.

- esim. hyödynnetään toiminnallisia opetusmenetelmiä, tauotetaan istumista, kehitetään oppilaiden vertaisliikuttamista, muokataan opiskelupäivän rakennetta raivaamalla tilaa liikkumiseen, opiskelupäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuuksia → toimenpiteitä toteutetaan 75% oppilaitoksista (tällä hetkellä 58%)
- Aktivoidaan erityisesti vähän liikkuvia opiskelijoita henkilökohtaisilla menetelmillä (esim. PT-toiminta, liikuntaneuvonta) → 60% oppilaitoksista tuottaa toimintaa (tällä hetkellä lukiot 25% ja ammattiopistot 40%)
- Varmistetaan opiskeluhuollossa liian vähäisen liikkumisen tunnistaminen → 75% Liikkuva opiskelu oppilaitoksista tekee yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa (tällä hetkellä lukiossa 45% ja ammattiopistoissa 58%)

3. Liikkuva opiskelu –toiminta vakiintuu osaksi oppilaitosten toimintaa. Tukee hyvinvointialueen ja koulutuksenjärjestäjän poikkihallinnollista yhteistyötä nuorten hyvinvoinnin tukena.

kirjaukset ohjaavissa asiakirjoissa sekä koulutuksen järjestäjällä että hyvinvointialueilla → 75% (tällä hetkellä 28%)



- ## 4. Toiminta suunnitellaan ja arvioidaan systemaattisesti hyödyntämällä nykytilan arviointi –työkalua. Tukee hyvinvointialueiden ja koulutuksenjärjestäjien yhteistyötä ja toiminnan tiedolla johtamista ja kehittämistä. → 50% (tällä hetkellä 26% rekisteröityneistä hyödyntää työkalua)

Liikkuva aikuinen

Tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit

**LIKKUVA
AIKUINEN**

LIIKKUVA AIKUINEN AKTIIVISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄJÄNÄ JA YHTEISKUNNAN TOIMIJOIDEN MUUTOSKYVYKKYYDEN KEHITTÄJÄNÄ.

VIESTINTÄ

Työikäiset oivaltavat arkiliikkumisen positiivisen merkityksen itselleen. -> Työikäiset omaksuvat viestin ja alkavat liikkua terveytensä kannalta enemmän.

LIIKUNTANEUVONTA

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. -> Liikuntaneuvontaa on tarjolla kaikissa Suomen kunnissa ja/tai hyvinvointialueilla.

LIIKKUVA TYÖELÄMÄ

Työssäkävien työkyky paranee liikkumisen avulla. -> Työssäkävien liikkuminen lisääntyy työnantajien mahdollistamana.



74%

TYÖIKÄISISTÄ
EI LIIKU
TERVEYTENSÄ
KANNALTA
RIITTÄVÄSTI



Liikuntaraportti 2022, Henkilöstöliikunnan barometri 2021.

LIIKKUVA
AIKUINEN

Tavoitteet ja mittarit

- Tunnistetaan tarpeet työkäisten liikkumisen/työkyvyn edistämiseksi työpaikoilla
 - 60 % työpaikoista edistää työkykyä strategisesti johdetusti. Tällä hetkellä noin puolet työpaikoista käyttää liikunnallisia keinoja, mutta vain noin 15% se on strategisesti johdettua toimintaa.
- Varmistetaan terveydenhuollossa liian vähäisen liikkumisen tunnistaminen riskitekijänä ja yksilöllinen tuki hoitokeinona
 - Kunnat toteuttavat yhteistyössä hyvinvointialueiden kanssa poikkihallinnollista liikuntaneuvonnan mallia
 - Liikuntaneuvonta toteutuu poikkihallinnollisena 90% kunnassa. Tällä hetkellä 61 % Manner-Suomen kunnista.

LIIKKUVA AIKUINEN

LIIKUNTANEUVONTA

LIIKKUVA TYÖELÄMÄ

LAAJA, MONIALAINEN YHTEISTYÖ

Kunnat, hyvinvointialueet, työterveyshuolto, työllisyyspalvelut, muut yhteisöt.

Työnantajat, työnantajajärjestöt, ammattiyhdistykset, työeläkejärjestöt, yrittäjät

VAIKUTTAVUUS
(yhteiskunnallinen muutos, jota tavoitellaan.)

Terveys, elämänlaatu, toimintakyky

Työkyky, työurat, tuottavuus

TUOTOKSET JA AVAINTOIMENPITEET

Laadullisesti korkeatasoisen ja poikkihallinnollisen liikuntaneuvonnan malli, toimijoiden törmäyttäminen ja verkostoyhteistyö, koulutukset ja tietotuotanto (arviointi- ja seurantatieto), näkyvyyden lisääminen ja viestintä

Vaikuttamis- ja verkostoyhteistyö, toimintamallit ja työkalut, tietotuotanto, kohdennettu viestintä työkäisille ja työnantajille.

SEURANTA JA NYKYTILA

Liikuntaneuvonta toteutuu nyt poikkihallinnollisena 179 kunnassa eli yli puolessa (61 %) Manner-Suomen kunnista. Liikuntaneuvonnan tila –selvitys 2022.

Tulosta ja hyötyjä eniten, kun liikkuminen on osa työhyvinvoinnin kokonaisuutta ja strategisella tasolla.

Henkilöstöliikunnan barometri 2021; Ervasti, J. ym. 2022. Työkyvyn tuen vaikuttavuus.

MUUTOSPOTENTIALIAALI

Liikuntaneuvonnan kuntamäärä vahvistuu vuosittain 15-20%

15 % organisaatioista liikkuminen on strategisesti johdettua – muutospotentialiaali suuri. Aktiivisella työmatkaliikumisella vaikutus yksilöön, ympäristöön, talouteen ja liikennejärjestelmään.

LIIKKUVA
AIKUINEN

Ikiliikkuja; Tavoite, toimenpiteet ja mittarit

- Kunnassa toimii monialainen yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikääntyneiden liikuntatoimintaa
- Kunnassa/hv-alueella toimii ikäihmisten liikuntaneuvonnan palveluketju
- Eri toimijat tunnistavat liian vähän liikkuvat ikääntyneet ja ohjaavat sopiviin toimintoihin
- Ikääntyneille on tarjolla kaikille avointa liikuntatoimintaa
 - voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävätoimintaa
 - koordinoitua vertaisohjattua liikuntatoimintaa
 - etäohjattua liikuntaa
 - palvelukeskusten toimintaa
 - järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- Kunnassa on kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan kehittämisessä esim. liikuntaraadeissa
- Toimijakenttä on laajasti edustettuna alueellisessa Ikiliikkuja-oppimisverkostossa
- Kunta osallistuu toiminnallisiin kampanjoihin (Vie vanhus ulos ja Ikiliikkuja-viikko)

Tavoitteet 2027 mennessä ja mittarit

- **Kunnissa tunnistetaan tarpeet ikäihmisten liikkumisen tukemiselle ja kuntien rakenteet tukevat ikäihmisten liikkumista**
 - Ikäihmisten liikunnan poikkisektorinen yhteistyöryhmä **200** (68 %) kunnassa (nyt **109** kunnassa/ 37 % Manner-Suomen kunnista).
- **Toimijoiden osaaminen ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi on lisääntynyt**
 - Ikäinstituutin kouluttajaverkoston (ikäihmisten liikunta) kuuluu **2200** kouluttajaa (nyt 1800)
 - Ikiliikkuja- oppimisverkoston kuuluu edustajia **250** (85 %) kunnasta (nyt 193 kunnasta/66%)
- **Kunnissa on tarjolla toimintakyvyn mukaista liikuntatoimintaa**
 - Ikääntyneiden toimintakyvyn mukaista liikuntatoimintaa toteutetaan poikkisektorisesti **250** (85 %) kunnassa (nyt 109 kunnassa/37%)
- **Tavoitteita toteutetaan STM:n ja OKM:n yhteistyöllä**

Kohderyhmän tunnuslukuja; kaatumiset ja niiden ehkäisy

Vuosittain kaatuu:

- 1/3 yli 65-vuotiaista
- 1/2 yli 80-vuotiaista

Lonkkamurtumia 65 vuotta täyttäneillä yli 8000 (v. 2021, THL: Sotkanet.fi)

-> ilmaantuvuus 0,6 %

-> yhden lonkkamurtuman hinta n. 30 000 €/ensimmäinen vuosi

-> alueelliset erot suuria!

➤ ½ iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima-, tasapaino- ja toiminnallisella harjoittelulla

Liikunta ja kaatumisten ehkäisy

Liikunta (mikä tahansa) ja kaatumisten ehkäisy

- 23 % madaltunut riski kaatumiseen (high certainty evidence)
- 27 % madaltunut riski kaatumisesta johtuvaan murtumaan (low certainty evidence)

Tasapaino ja toiminnallinen harjoittelu kaatumisen ehkäisyssä

- 24 % madaltunut riski kaatumiseen (high certainty evidence)
- 56 % madaltunut riski kaatumisesta johtuvaan murtumaan (low certainty evidence)

Lähde: Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

