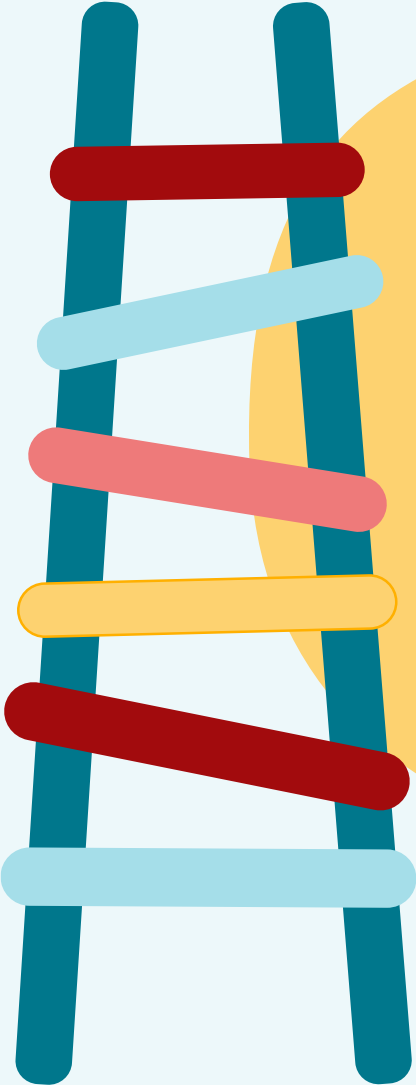




# Yhdessä oivaltaen - hyvinvoinnin peruspalikat perheiden tueksi

Paula Jantunen, perhekeskuskoordinaattori, Keski-Suomen hyvinvointialue

Johanna Pekkanen, erityisasiantuntija, Liikkuva perhe -ohjelma / Suomen Latu ry

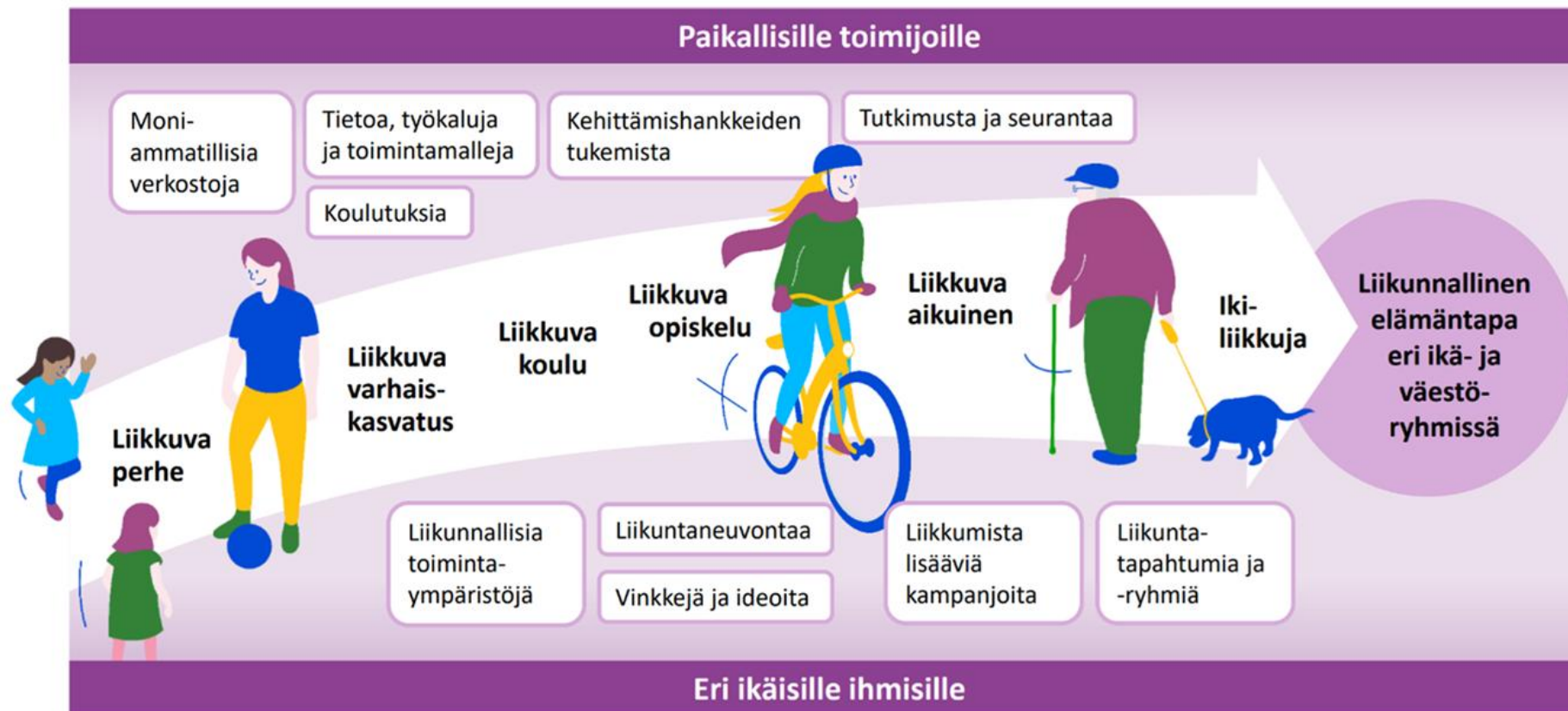
Kaisa Koivuniemi, johtava asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes



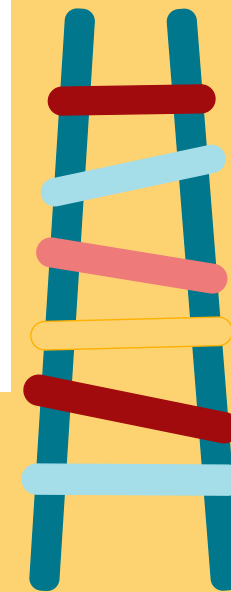
SUOMEN EV. LUT. KIRKKO<sup>+</sup>



# Liikkuvat-kokonaisuus

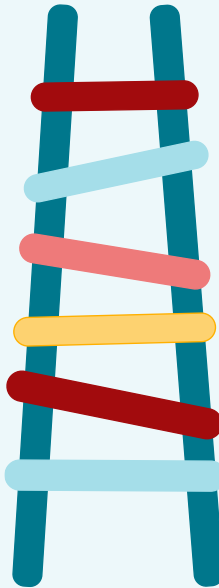


**Suomi liikkeelle -ohjelma**  
Programmet Finland i rörelse



# Perheiden liikunnallisen elämäntavan ja perheliikunnan toimintakulttuurin edistäminen

- Suomessa asuu **2,1 miljoonaa** ihmistä lapsiperheissä.
- **Liikuntatottumukset** luodaan jo varhain. Valtaosa lapsen hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista valinnoista, kuten elintapojen oppimisesta, tapahtuu perheissä.
- Pääministeri Petteri Orpon hallituksen **Suomi liikkeelle -ohjelman** tavoitteena on lisätä liikkumista kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelmassa tuetaan perheiden liikkumisen edistämistä ja lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.



# Liikkuva perhe

**Perheiden liikunnallinen elämäntapa ja perheliikunnan toimintakulttuuri vahvistuu**

## Tavoitteena:

- Yhteisiä aktiivisia liikkumishetkiä ja vuorovaikutusta
- Arkiliikkumista
- Omatoimista liikkumista
- Ohjattua liikuntaa

## Keinot tavoitteiden saavuttamiseksi:

### 1 Luodaan puitteet

- Suunnitelmallinen johtaminen, hallinto- ja sektorirajat ylittävä yhteistyö
- Perheiden liikkumista tukevat rakenteet, koordinaatio, asiakirjakirjaukset, resurssit
- Yhdenvertaisuus, perheiden moninaisuuden huomiointi
- Perheiden osallisuus

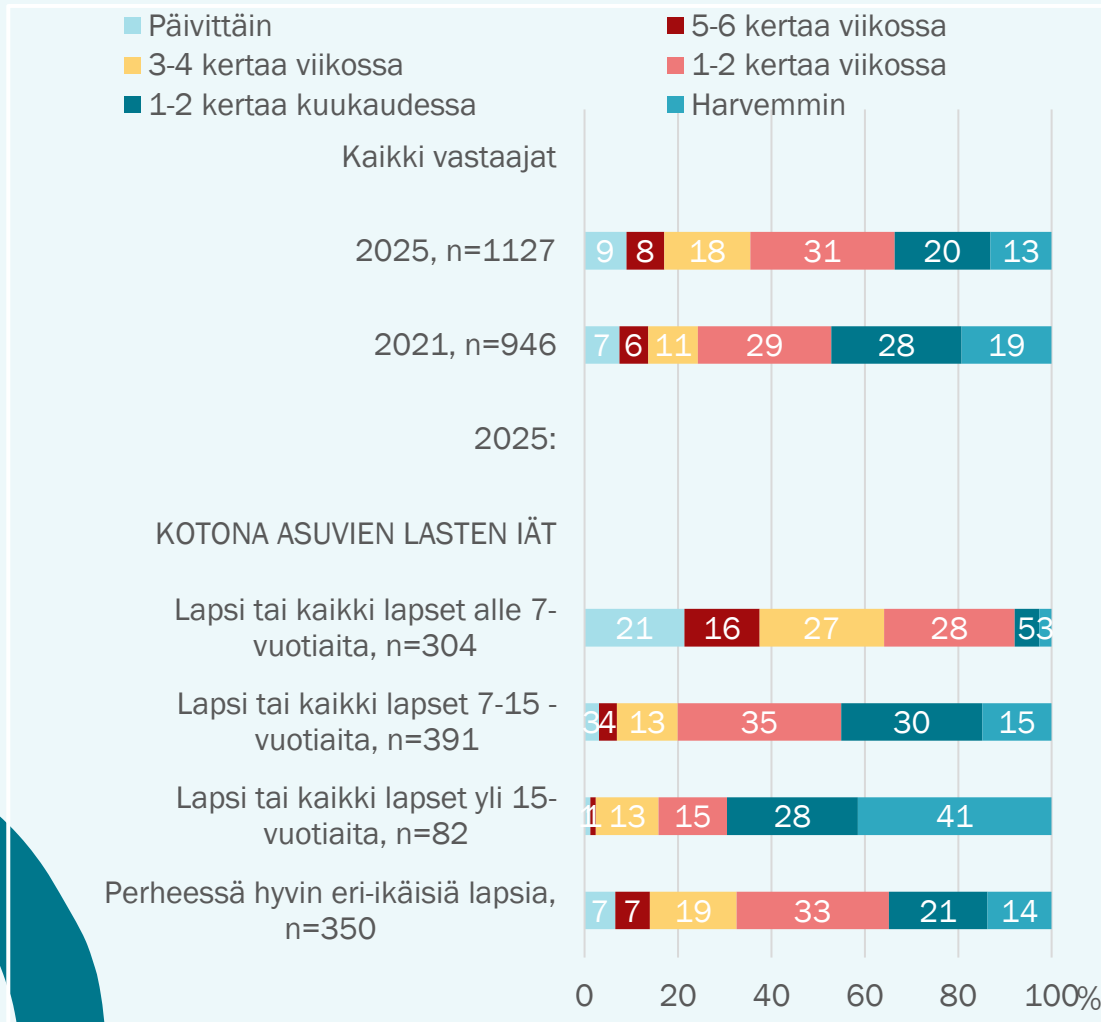
### 2 Kohtaamiset hyötykäyttöön

- Osaamisen ja tietoisuuden lisääminen
- Liikkumisen puheeksi ottaminen
- Perheiden liikuntaneuvonta
- Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö
- Liikkumista ja oppimista tukevat vanhemmuuskäytänteet.
- Viestintä, kampanjat.
- Liikkumiseen kannustavat työympäristöt ja -käytänteet

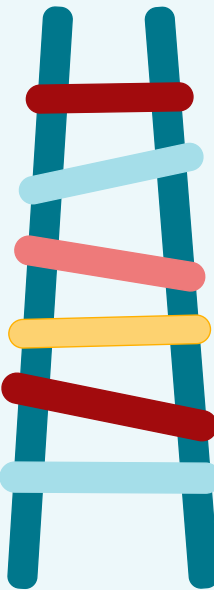
### 3 Liikkuminen osaksi perheen arkea

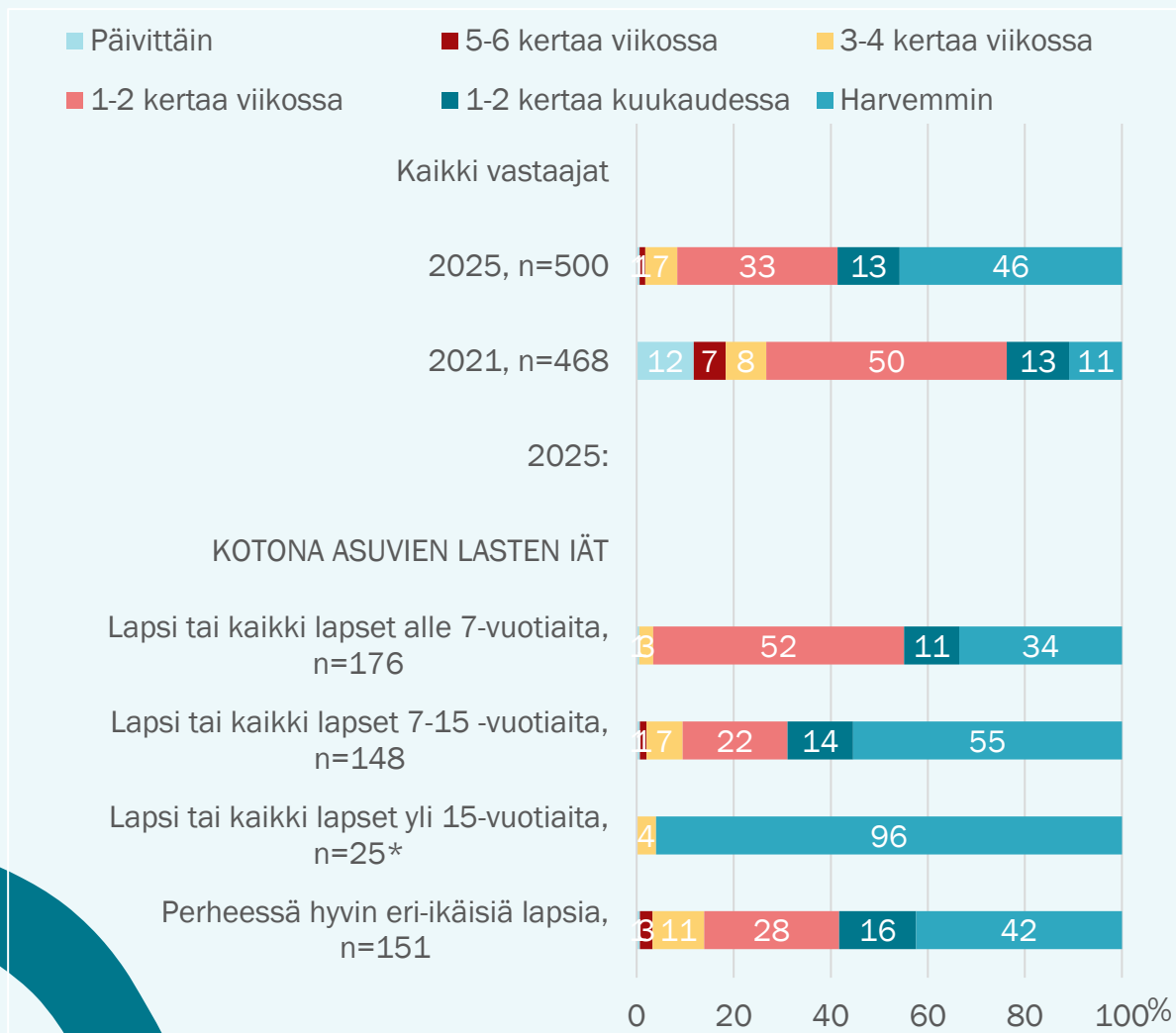
- Liikkumiseen kannustavat koti- ja lähiympäristöt
- Saavutettavat, monipuoliset liikunta- ja ulkoilumahdollisuudet
- Aktiivinen kulkutapa, arkimatkat
- Ohjatun perheliikunnan toimintamallit, tarjonta
- Perheiden roolit yhdistys- ja urheiluseuratoiminnassa
- Liikuntaan varattavat tilat, välineet, osaavat ohjaajat
- Avoimet perheliikuntavuorot ja -tapahtumat
- Ylisukupolvinen liikkuminen

# Perheliikuntabarometri 2025

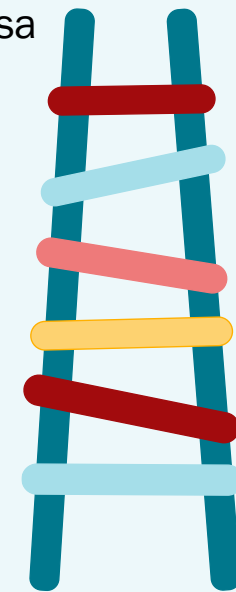


- **Lähes kaikki suomalaiset perheet liikkuvat yhdessä**  
– vain 6 % ei harrasta perheliikuntaa
- Vajaa kolmannes kaipaasi tukea perheensä liikkumiseen.
- Omatoimista perheliikuntaa harrastetaan aiempaa useammin.
- Tällä hetkellä **69 %** perheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa vähintään 1 krt./vko, Vuonna 2021 **53 %** perheistä.
- Perheissä, joissa on nuoria lapsia, korostuu arkiliikunta, kuten kävelymatkat sekä koti- ja pihatyöt. Myös leikkipuistot, pihapelit ja leikit, pyöräily, pulkkailu, retkeily ja temppuradat ovat suosittuja.
- Omatoimisen perheliikunnan määrä vähenee merkittävästi perheissä, joissa lapsi/lapset ovat yli 15-vuotiaita.



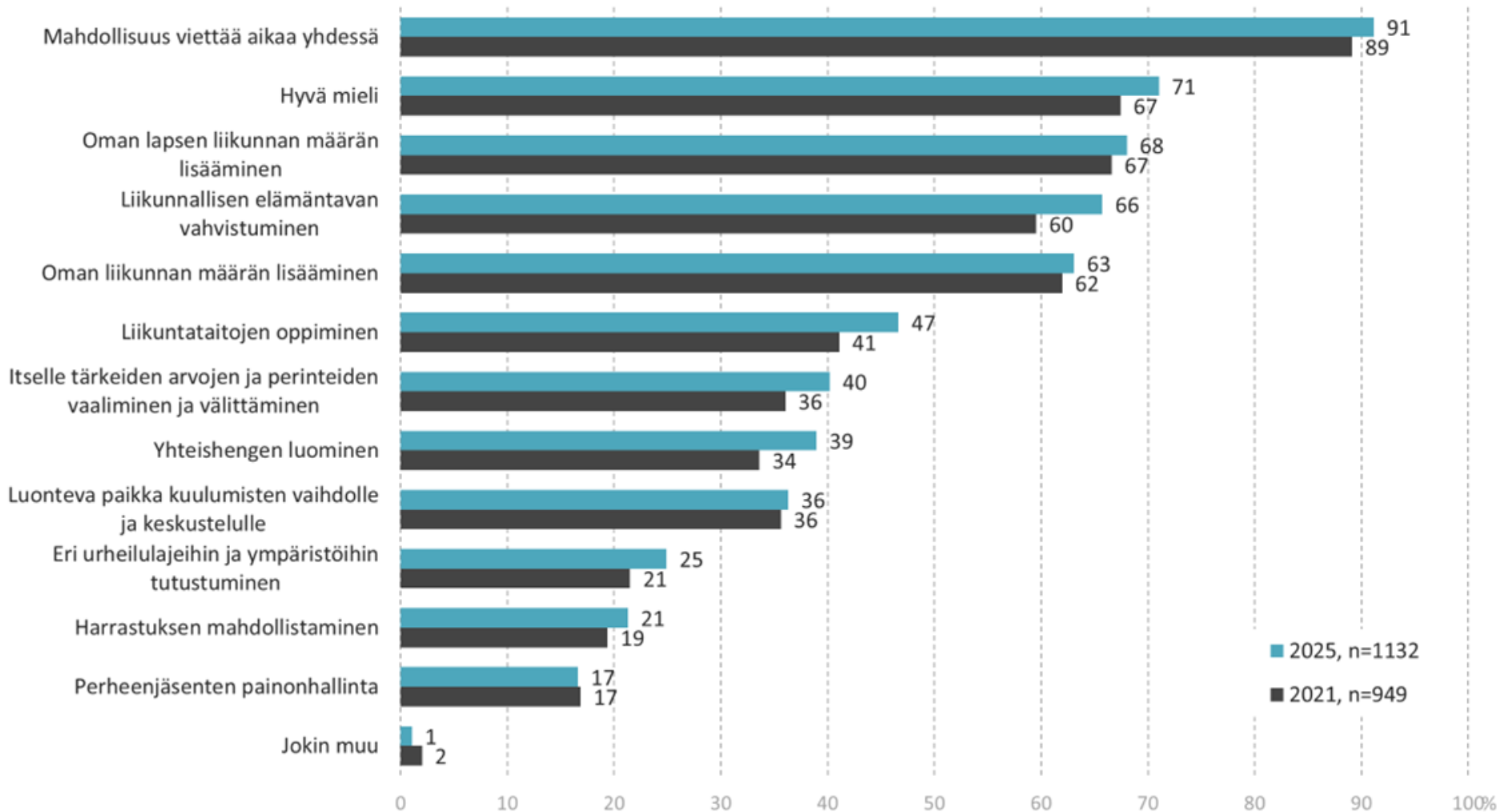


- **43% perheistä harrastaa ohjattua perheliikuntaa.** Ohjatun perheliikunnan suosio on lisääntynyt vuoteen 2021 verrattuna (**24%**).
- 2025 joukossa on huomattavan suuri osuus niitä, jotka kertovat harrastavansa ohjattua perheliikuntaa harvemmin. Tätä tukee tänä vuonna mukaan otettu uusi kysymys, jonka mukaan suosittuja ovat perheliikuntatapahtumat, perheliikuntapäivät ja perheliikunnan kurssit. Nämä ovat tyypillisesti sellaisia, joita ei vuoden aikana ole kovin usein.
- Ohjattua perheliikuntaa harrastetaan selvästi epäsäännöllisemmin. **41 %** ohjattua liikuntaa harrastavasta perheestä liikkuu harrastuksen parissa vähintään kerran viikossa.
- Tutustu barometriin osoitteessa [liikkuvaperhe.fi](https://liikkuvaperhe.fi)



# Perheliikunta nähdään aiempaa hyödyllisempänä

*Mitkä ovat mielestäsi perheliikunnan suurimmat hyödyt perheellesi?*



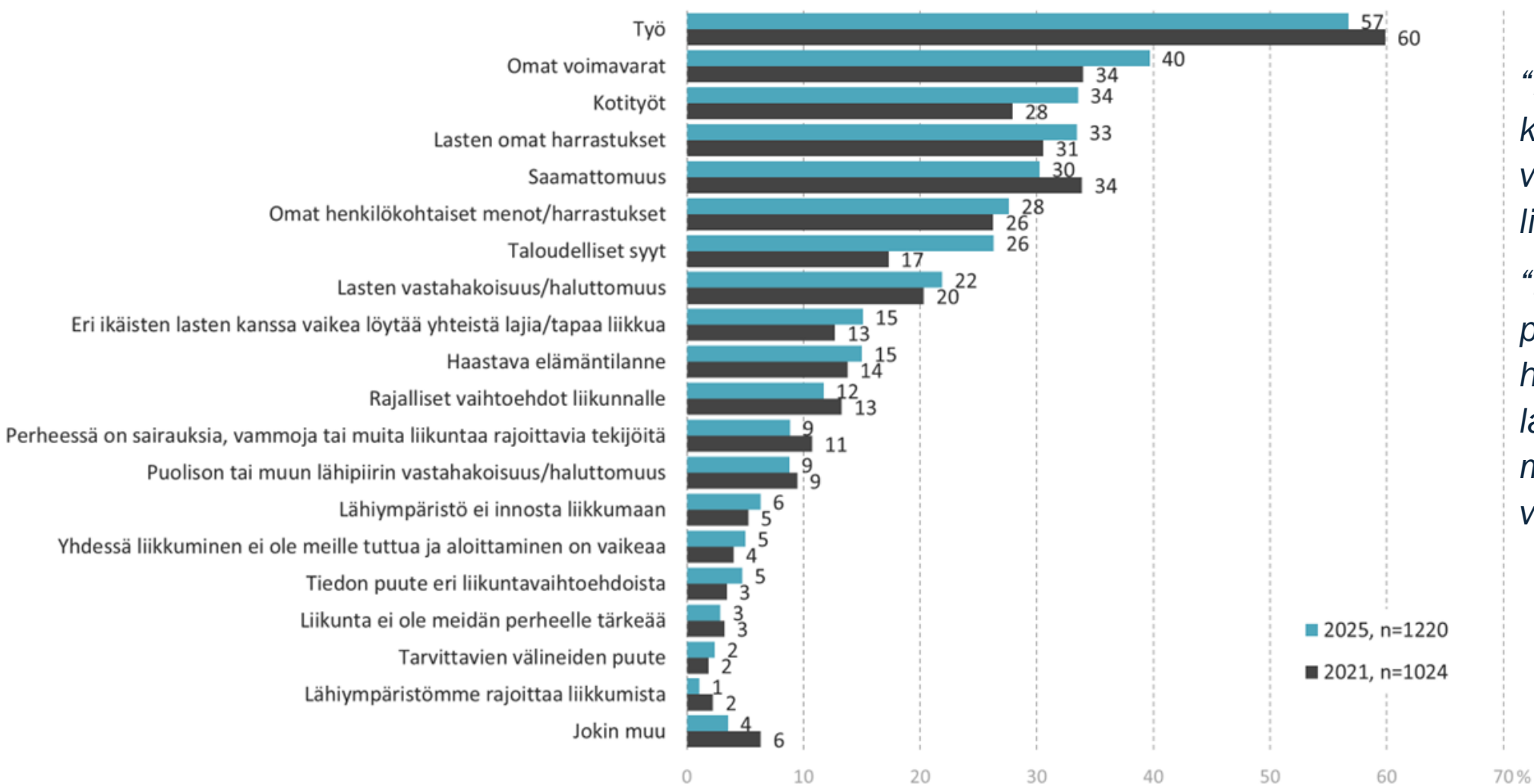
n=perhe harrastaa liikuntaa (yleensä/omatoimista/ohjattua) yhdessä

*Jokin muu, mikä:*

- Ajan viettäminen luonnossa.
- Energian kuluttaminen.
- Isovanhempien aktivointi.
- Lapsen vireystilan ohjaus.
- Lapsen väsyttäminen.
- Lihasten kasvu ettei ole mikään kukkakeppi.
- Lisäharjoitusta kilpailullisen päälahin tukemiseksi.
- Luonnon tarkkaileminen.
- Luontoon tutustuminen.
- Raitis ilma, ulkoilun tuomat hyvinvointivaikutukset, parempi unenlaatu.
- Ravinnon hankkiminen luonnosta/selviytymistaitojen opettelu.

# Lähes poikkeuksetta perheliikuntaan liittyy myös haasteita

Mitä haasteita perheen yhdessä liikkumisessa on tällä hetkellä?

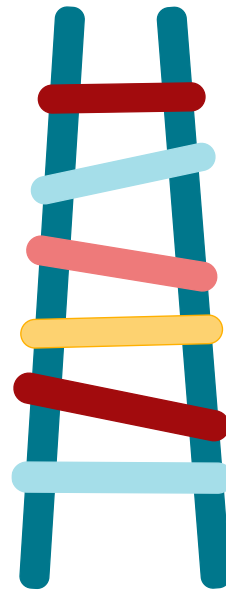


*“Lapsi on vasta oppinut kävelemään, joka on vaikuttanut yhteisen liikunnan määrään.”*

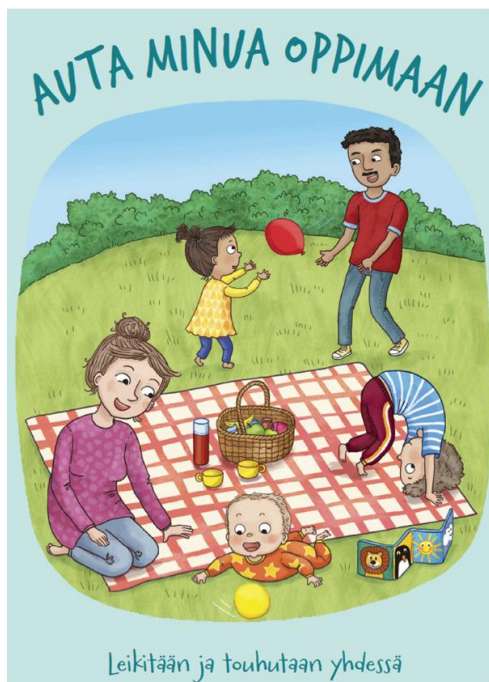
*“Lapsi on vielä hyvin pieni kokeilemaan uusia harrastuksia ja lajeja. Lapsi on vielä melko pieni joten vaihtoehtoja on niukasti.”*

# Ajankohtaista

- Liikunnallisen elämäntavan paikalliset [kehittämisyhteistyöt perheiden liikunnallista elämäntapaa edistäviin hankkeisiin](#) vuodelle 2026 ovat haettavissa 11.11-13.12.2026.
- Liikuntaneuvontaa lapsille ja perheille tarjoaa 30 % kunnista (26 % v. 2023). Toteutuksessa on 40 %:ssa mukana perhekeskuspalvelut ja 26 %:ssa lapsiperheiden sosiaalipalvelut.
- Vuonna 2025 Suomi liikkeelle -ohjelman liikuntaneuvonnan kehittämisavustuksilla 18 %:ssa Suomen kunnista toteutetaan liikuntaneuvonnan hankkeissa perheille kohdistuvia toimenpiteitä.
- Edellinen viikko oli Perheliikunnan teemaviikko, hieno osallistujajoukko kautta Suomen. [Perheliikunnan teemaryhmässä](#) 113 jäsentä, joista 50 kuntaa.



# STM on valmistanut oheisen esitteen, jonka avulla kannustetaan perheitä liikkumaan yhdessä.



KUINKA MEILLÄ KOTONA LIIKUTAAN?

Kyllä Ehkä

1. Meillä touhutaan ja liikutaan monipuolisesti useampana päivänä viikossa. 😊 😊
2. Varaamme aikaa yhteisiin liikkumisen hetkiin ja retkiin. 😊 😊
3. Kannustamme toisiaamme liikkumaan. 😊 😊
4. Arjessaa liikumme myös omin lihasvoimin esimerkiksi pyörällä tai kävellen. 😊 😊
5. Kotonamme saa leikkiä sisälläkin liikuntaleikkejä. 😊 😊
6. Teemme yhdessä kotitöitä. 😊 😊
7. Lenkkarit, kumpparit, verkkarit, meillä on meno päällä joka säällä. 😊 😊

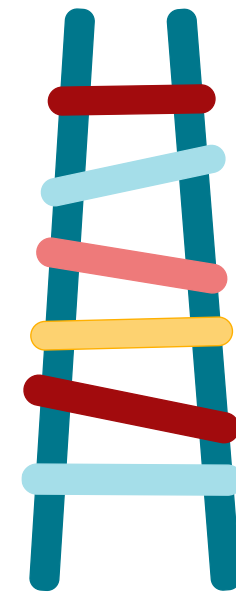
LIIKUNTANEUVONNASTA KANNUSTUSTA JA TUKEA LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN → LIIKUNTANEUVONTA.FI

Ideoita perheiden liikkumiseen

Sosiaali- ja terveysministeriö Suomi Liikkeelle -ohjelma Programmet Finland i rörelse



- Suomi liikkeelle -ohjelma toivoo, että esitettä hyödynnetään aktiivisesti neuvoloissa.
- Keskeistä on pohtia, miten liikkuminen voi tuoda hyvinvointia erilaisissa tilanteissa oleville perheille.
- Tärkeää on kannustaa koko perhettä monipuoliseen liikkumiseen ja ulkoiluun hyödyntäen keskustelussa esitteen kuvia.



# Arkiseikkailu puheeksioton välineenä



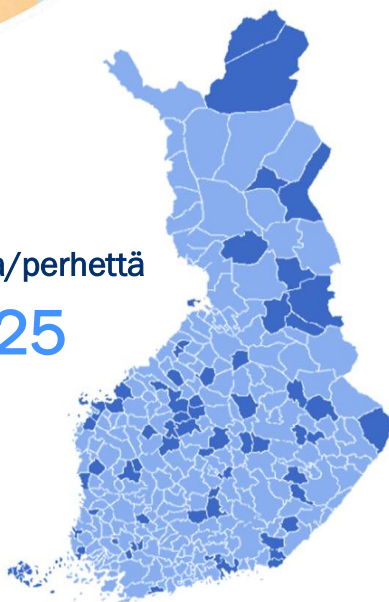
**37 %**

1-6 vuotiaista

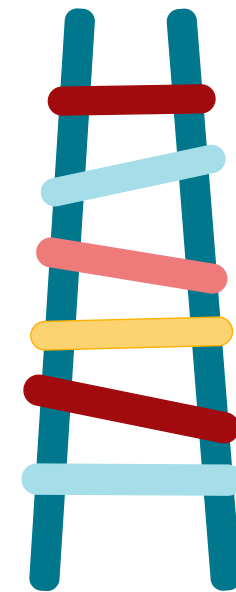
104 593 lasta/perhettä

vuonna **2025**

73 % kunnista

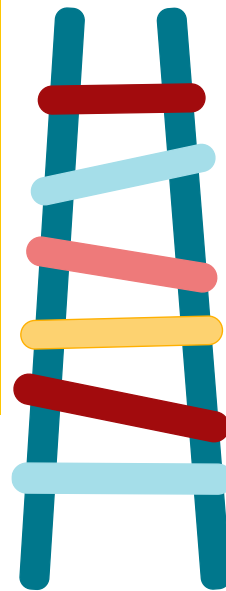
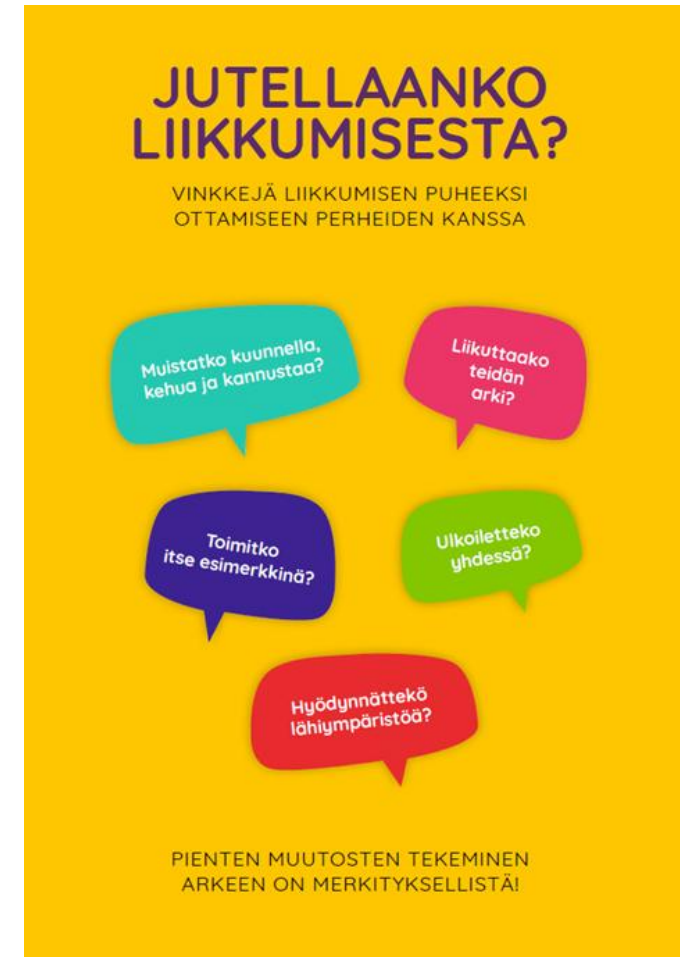


- Konkreettisen työkalun varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaiseen yhteistyöhön perheiden kanssa
- Jutellaanko liikkumisesta -esite (fi, en, sv) – vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa
- Valmiit tehtäväkortit pihatapahtuman järjestämiseen.
- Maksuttomat Kampanjamateriaalit (bingoruudukko, tehtäväkortit jne.)
- [Tutustu lisää](#)



# Arjen liikkumisen puheeksi ottaminen on tärkeä osa perheiden kohtaamista – Jutellaanko hetki liikkumisesta

- Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe ovat tuottaneet työkalun, josta saa vinkkejä liikkumisen puheeksi ottamiseen perheiden kanssa.
- Materiaalin teemoina:
  - Yhdessä liikkuminen arjessa
  - Ajatukset ja tunteet yhdessä liikkumisesta
  - Arkiliikkumisen lisääminen
- Materiaali löytyy suomeksi, ruotsiksi sekä englanniksi.
- <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/liikkumisen-puheeksi-ottaminen-perheiden-kanssa/>





**LIKKUVA  
PERHE**

[johanna.pekkanen@suomenlatu.fi](mailto:johanna.pekkanen@suomenlatu.fi)



# Lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun implementointi

Tutkimuksellinen kehittämistyö Keski-Suomen  
hyvinvointialueella

Paula Jantunen (perhekeskuskoordinaattori)

Opinnäytetyö, ylempi AMK

13.11.2025 Valtakunnallinen perhekeskuskonferenssi

Sosiaali- ja terveysalan johtaminen



# Taukotarrat



# Tutkimuksellinen kehittäminen

- **Kehittämistyön tarkoituksena oli vahvistaa Keski-Suomen hyvinvointialueen perhekeskuskoordinaattoreiden valmiuksia toteuttaa lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjausta osana perhekeskustoimintaa.** Työ pyrki tukemaan **lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun** laadukasta ja yhdenmukaista käyttöönottoa sekä edistämään koordinaattoreiden osaamista perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. **Kehittämistyön tavoitteena** oli tuottaa **implementointimalli**, joka ohjaa palveluketjun käytännön jalkauttamista koordinaattoreiden työssä. Lisäksi tavoitteena oli tunnistaa menetelmiä ja käytäntöjä, jotka tukevat koordinaattoreiden osaamista ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.
- Kehittämistyön tavoitteet olivat saavutettavissa kaksivaiheisella tutkimuksellisella kehittämisellä, jossa hyödynnettiin yhteiskehittämisen menetelmiä. Työ pohjautuu laadulliseen tutkimusotteeseen.



# Taustaa

- **Kehittämistyön tietopohja** muodostui lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistämisen ajankohtaisista ilmiöistä, elämäntapaohjauksen palveluketjun rakenteista ja sisällöistä sekä implementointitutkimuksen käsitteistä ja teoreettisista viitekehyksistä lapsiperhepalveluissa.
- **Kehittämistyö pohjautuu ajankohtaiseen tarpeeseen vahvistaa elämäntapaohjausta, ennaltaehkäisevää työtä ja matalan kynnyksen palveluja lapsiperheille.**  
Elämäntapaohjauksen merkitys on korostunut erityisesti tilanteissa, joissa perheiden hyvinvointia heikentävät arjen kuormitustekijät, kuten jaksamisen haasteet, mielenterveyden ongelmat tai epätasainen palvelujen saavutettavuus. Kehittämistyö vastaa tarpeeseen rakentaa konkreettisia ratkaisuja, jotka tukevat ammattilaisten työtä ja perheiden arkea.



# Taustaa

- **Suomi** kuuluu edelleen maailman onnellisimpien ja turvallisimpien maiden joukkoon, mutta UNICEFin Innocenti Report Card 19 -tutkimuksen mittareiden valossa **Suomi ei tällä hetkellä täytä lasten hyvinvoinnin mallimaan kriteerejä**. Suomi on pudonnut viiden parhaan joukosta sijalle 17. (Child Well-Being in an Unpredictable World 2025.)
- **Hyvinvoinnin ja turvallisuuden jakautumisessa on havaittavissa kasvavaa eriarvoisuutta**. Esimerkiksi köyhyys, nuorten syrjäytyminen, asunnottomuus ja terveyserot ovat yleistäviä haasteita. Kansanterveyttä heikentävät erityisesti pitkäaikaissairaudet, työkyvyttömyys, masennus ja ylipaino. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Näitä ongelmia voidaan torjua vahvistamalla hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä yhteiskunnassa. (Kestilä ym. 2023; Hyvinvoinnin, terveyden ja...2021; Leppäkoski ym. 2017.)



# Keski-Suomen hyvinvointialueen lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketju julkaistaan 2025

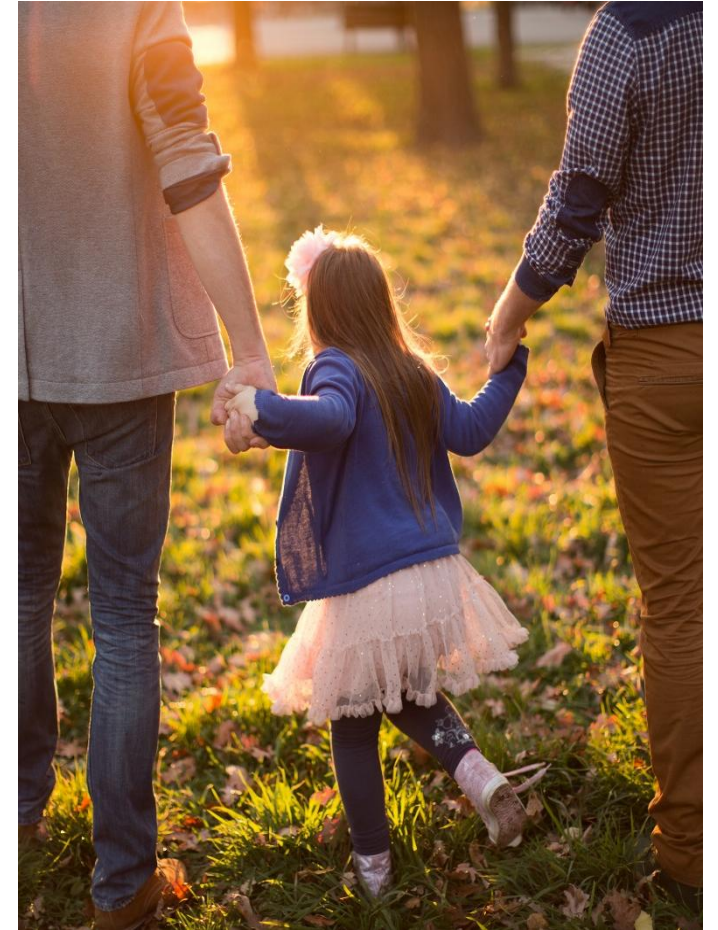
- Palveluketju keskittyy vahvistamaan ammattilaisten osaamista, yhtenäistämään toimintakäytäntöjä ja ohjausmateriaaleja sekä edistämään toimijoiden välistä yhteistyötä.
- Keskeinen osa palveluketjua on **Suomen Sydänliiton Neuvokas perhe -menetelmän** jalkauttaminen perhekeskustoimintaan. Tämä menetelmä tarjoaa konkreettisia työkaluja ja materiaaleja, jotka helpottavat ammattilaisten työtä ja takaavat yhdenvertaisten, laadukkaiden palveluiden toteutumisen.
- Palveluketjun tavoitteena on tarjota perheille matalan kynnyksen tukea elämäntapoihin liittyvissä asioissa, kuten ravitsemuksessa, liikunnassa ja mielenterveydessä. **Moniammatillinen yhteistyö ja varhainen puuttuminen** ovat keskeisiä elementtejä, jotta perheet saavat kokonaisvaltaista tukea ja ohjausta.

(Lasten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun kehittäminen Keski-Suomessa, 2023.)



# Elämäntapaohjaus

- **Lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun kehittäminen vastaa tarpeeseen siirtää sosiaali- ja terveyspalveluiden painopistettä vahvemmin varhaisen tuen ja perustason palveluihin.** On tarpeen vahvistaa ammattilaisten osaamista elämäntapaohjaukseen ja kehittää yhtenäisiä toimintatapoja sekä moniammatillista yhteistyötä. (Lasten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun kehittäminen Keski-Suomessa, 2023.) **Elämäntapaohjauksen tulisi olla osa kaikkien lasten, nuorten ja perheiden parissa työskentelevien ammattilaisten työkalupakkia.**
- Keski-Suomen hyvinvointialueella on päätetty käyttää **käsitettä elämäntapaohjaus** elintapaohjauksen sijaan, koska halutaan painottaa laajaa näkökulmaa perheiden arkeen ja hyvinvointiin. Tavoitteena on tukea perheitä heidän omassa elinympäristössään, huomioiden esimerkiksi asumisen, liikkumisen, ravitsemuksen, sosiaaliset suhteet ja arjen hallinnan.
- **Elintapaohjauksen tarkistuslista**, työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 2.9.2025.  
[Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun.](#)



Kuva: PowerPoint -kuvapankkikuvat

# Implementointi

Implementointi tarkoittaa jonkin menetelmän tai toimintamallin käyttöönottoa, ja sitä kuvataan usein prosessina.

- **Itsenäisyyden juhluvuoden säätiö (Itla)** on luonut oppaan implementoinnista (2023), joka kokoaa yhteen kansainvälistä tietoa ja suomalaisten kehittäjien kokemuksia psykososiaalisten menetelmien suunnitelmallisesta käyttöönotosta lasten, nuorten ja perheiden sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Oppaassa kuvataan, kuinka lapsi- ja perhepalveluissa on viime vuosikymmeninä alettu laajasti soveltaa näyttöön perustuvaa toimintaa (NPT), joka tunnetaan englanniksi termillä Evidence-Based Practice (EBP). Tämä tarkoittaa, että **päätöksenteossa hyödynnetään parasta saatavilla olevaa tieteellistä tietoa**. Näyttöön perustuvien menetelmien hyödyntäminen auttaa varmistamaan, että käytettävissä olevat resurssit kohdistuvat tehokkaasti. Lisäksi näyttöön perustuva toiminta on eettisesti perusteltua, sillä palveluiden käyttäjien tulisi aina saada tukea, joka perustuu parhaaseen mahdolliseen tietoon. (Kouvonen ym. 2023, 9.)
- <https://itla.fi/implementointiopas/>



# Neuvokas perhe

- Neuvokas perhe -menetelmä on monialainen lähestymistapa, joka keskittyy **lapsiperheiden elintapaohjaukseen ja hyvinvointioppimiseen**. Se on suunnattu erityisesti odottaville perheille ja 0–12-vuotiaiden lasten perheille.
- **Menetelmä perustuu tutkittuun tietoon tehokkaasta elintapaohjauksesta, joka sisältää itsearviointin, perheen arkeen sidotut ratkaisut ja vanhempien pystyvyyden tunteen tukemisen.** Menetelmä tarjoaa selkeän **vahvuuksiin ja voimavaroihin perustuvan ohjauksen ja käytännön työkaluja** kaikille ammattilaisille, jotka työskentelevät lapsiperheiden parissa. Tämä koskee esimerkiksi kasvatuksen, terveydenhuollon, perhetyön ja ruokapalveluiden asiantuntijoita. Jokaisella ammattilaisella on tärkeä rooli perheiden hyvinvoinnin ja terveiden elintapojen tukemisessa. **Kun kaikki ammattilaiset puhuvat samaa kieltä ja tukevat perheiden hyvinvointia ja terveitä elintapoja, perheet saavat oikea-aikaista apua ja ammattilaisten viesti vahvistuu.** (Mikä on Neuvokas perhe -menetelmä 2025; Neuvokas perhe -menetelmän monialaisen käytön pilotointi osana Lapin perhekeskuskehittämistä 2023.)
- Kuvio 1 kuvaa, kuinka jokainen ammattilainen on tärkeä osa perheen hyvinvoinnin ja elintapojen tukena. (Mikä on Neuvokas perhe -menetelmä 2025.)



Kuvio 1. Monialainen Neuvokas perhe ammattilaisten apuna

# Neuvokas perhe

- Neuvokas perhe aloitti syksyllä 2024 uuden Euroopan sosiaalirahasto plussan (ESR+) rahoittaman **Monialainen tuki lapsiperheille -hankkeen**. Hankkeen tavoitteena on parantaa **lapsiperheiden parissa työskentelevien ammattilaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen taitoja sekä käytäntöjä hyödyntämällä Neuvokas perhe -menetelmää**. Hankkeen ytimessä on hyvinvointialueiden ja kuntien toimintakulttuurien sekä käytäntöjen yhteiskehittäminen, hyödyntäen lapsiperheiden parissa työskentelevien ammattilaisten ja perheiden kokemuksia.
- **Hankealueina** toimivat Keski-Suomen, Lapin, Satakunnan, Pohjois-Karjalan ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueet sekä kunnista Keuruu, Multia, Petäjävesi, Äänekoski, Kittilä, Pello, Rovaniemi, Sodankylä, Tornio, Eurajoki, Rauma, Juuka, Liperi ja Heinola. Hankkeen toteutusaika on 1.9.2024-31.8.2027. (Neuvokas perhe -monialainen tuki lapsiperheille 2024.)



Kuva: PowerPoint -kuvapankkikuvat

**Keski-Suomen hyvinvointialueen  
perhekeskuskoordinaattoreille  
suunnatun kyselylomakkeen  
aineistolähtöisen sisällönanalyysin  
tulokset.**

**Kysely toteutettiin touko-kesäkuussa 2025.**



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE



**PERHEKESKUS**  
Mukana elämässä.

**jamk**

# Taukotarrat



jamk

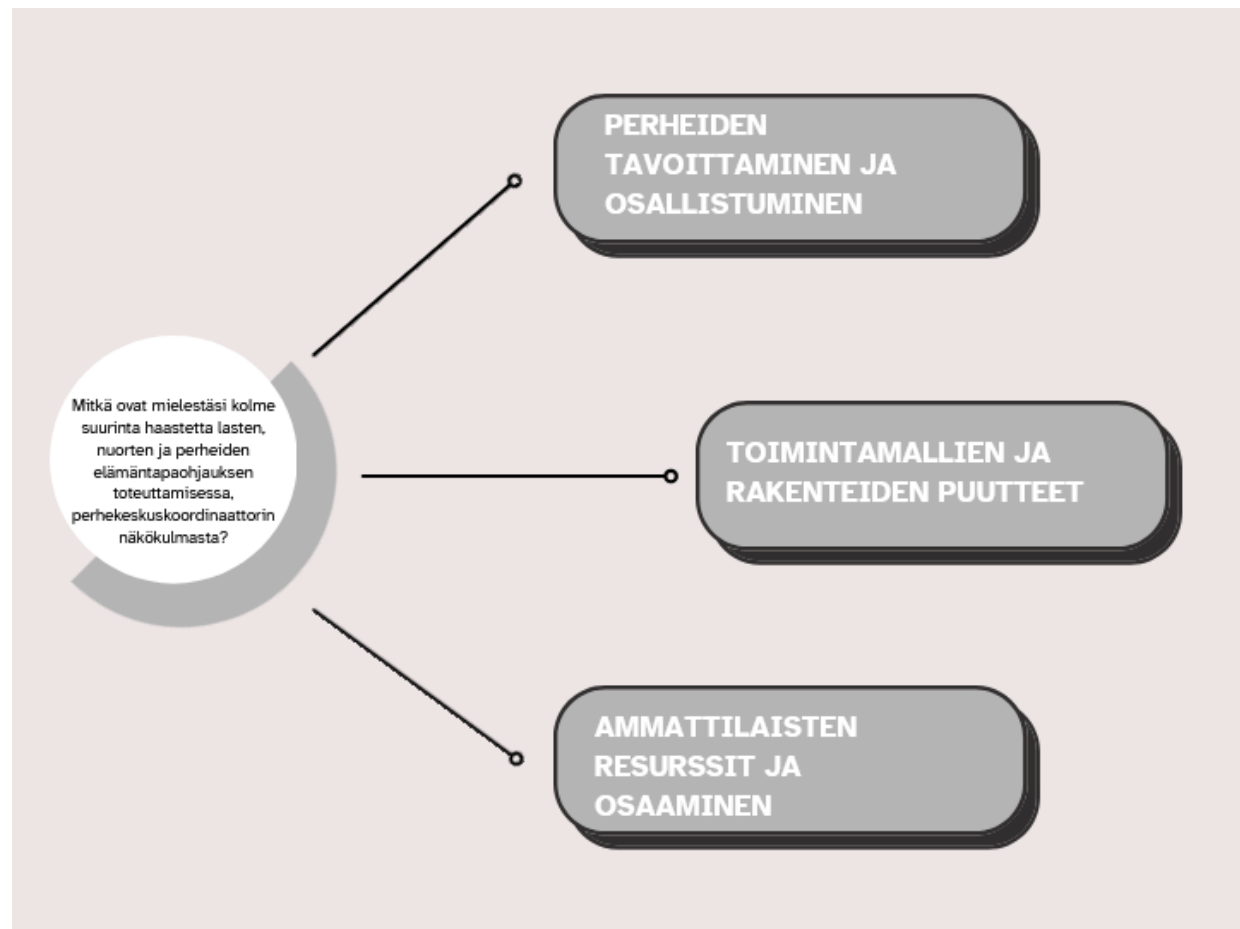
# Kyselylomakkeen tulokset

- Kyselyyn vastasi kymmenen koordinaattoria. Kehittämistyön tutkimuskysymyksenä oli selvittää, miten lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketju voidaan ottaa laadukkaasti käyttöön Keski-Suomen hyvinvointialueen perhekeskuskoordinaattoreiden työssä.
- Käydään analyysin tulokset läpi järjestyksessä:
  1. Mitkä ovat mielestäsi kolme suurinta haastetta lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen toteuttamisessa, perhekeskuskoordinaattorin näkökulmasta?
  2. Mitkä ovat mielestäsi kolme suurinta mahdollisuutta lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen toteuttamisessa, perhekeskuskoordinaattorin näkökulmasta?
  3. Millaisia käytäntöjä ja menetelmiä voidaan hyödyntää lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun implementoinnin laadukkaassa toteutuksessa?
  4. Mikä on mielestäsi perhekeskuskoordinaattorin rooli lasten, nuorten ja perheiden palveluketjun toimeenpanossa sidosryhmien kanssa?
  5. Millaisia koulutustarpeita sinulla on liittyen lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen toteuttamiseen?



# Haasteet perheiden elämäntapaohjauksessa

- Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta muodostettujen tulosten perusteella perhekeskuskoordinaattoreiden esiin nostamat haasteet perheiden elämäntapaohjauksessa jakautuvat kolmeen keskeiseen teemaan (kuvio 2): **Kohderyhmän tavoittaminen ja osallistuminen, toimintamallien ja rakenteiden puutteet, ammattilaisten resurssit ja osaaminen.**



Kuvio 2. Kolme keskeistä haastetta elämäntapaohjauksessa

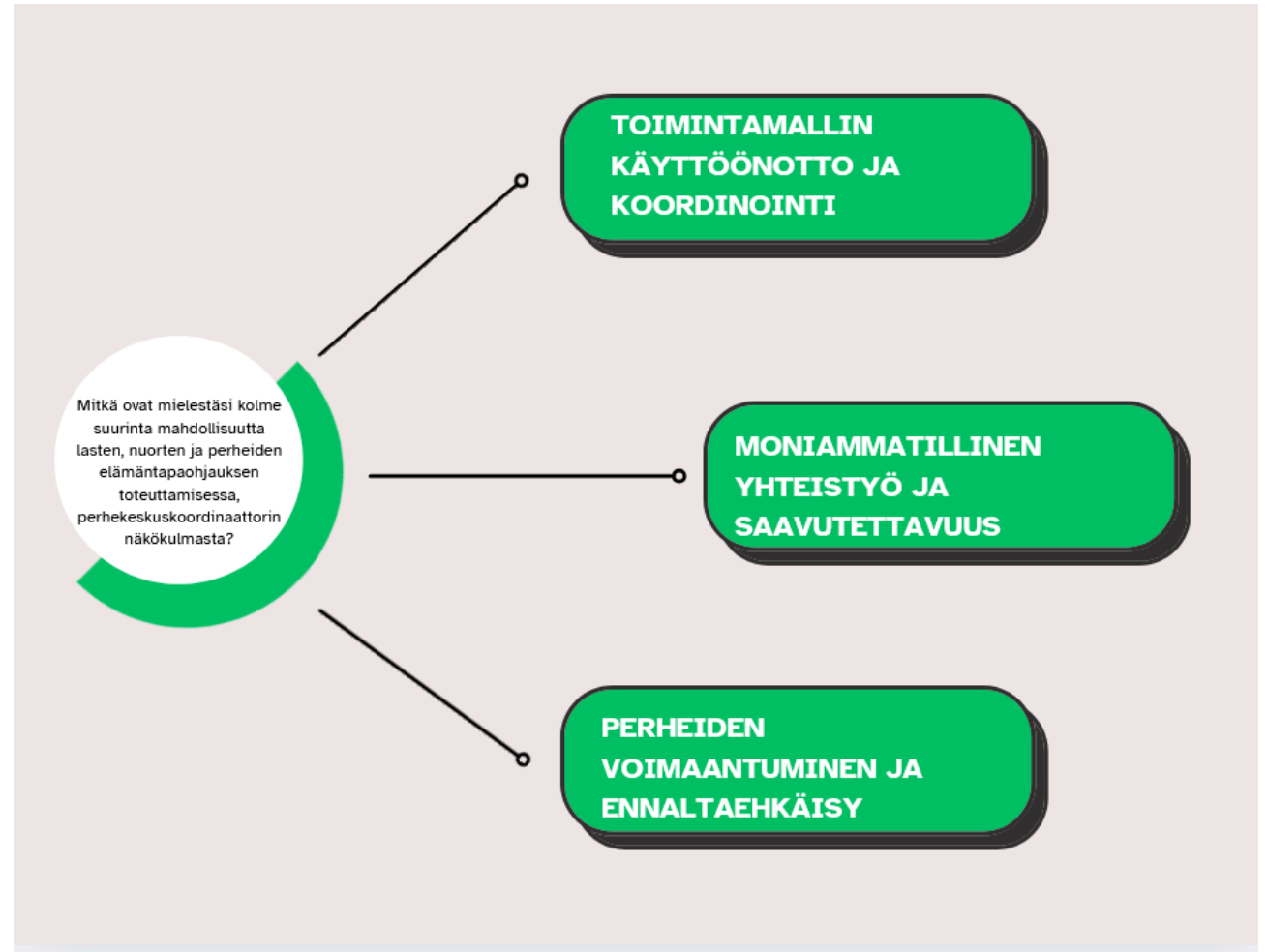
# Haasteet perheiden elämäntapaohjauksessa

- **Kohderyhmän tavoittaminen ja osallistuminen nousi esiin lähes kaikkien vastaajien kommenteissa.** Erityisen haastavaa on tavoittaa juuri ne perheet, jotka hyötyisivät elämäntapaohjauksesta eniten. Kyselyaineiston analyysin tulosten mukaan palveluiden käyttö voi olla vähäistä, ja osallistumista rajoittavat esimerkiksi pelko leimaantumisesta tai mahdollisesta asiakkuuden syntymisestä. Lisäksi perheiden oma motivaatio ja jaksaminen voivat olla heikkoja, mikä vaikuttaa heidän vastaanottavuuteensa ja sitoutumiseensa ohjaukseen.
- ❖ *“Haasteena myös se, että kuinka markkinoida työssämme elämäntapaohjausta perheille ja että asiakkaat löytävät palvelun.”*
- **Toimintamallien ja rakenteiden puutteet ilmenivät monin tavoin vastauksissa.** Analyysin tulosten mukaan elämäntapaohjaus ei ole systemaattisesti integroitu hyvinvointialueen rakenteisiin, eikä sen toteuttamiseen ole selkeitä, yhteisesti sovittuja toimintamalleja. Käyttöönottoa ei seurata riittävästi, eikä vaikuttavuutta arvioida järjestelmällisesti. Koulutukset jäävät usein pintapuolisiksi, eikä niillä ole pysyvää vaikutusta arjen työhön. Tämä heikentää ohjauksen jatkuvuutta ja laatua.
- ❖ *“Selkeä ja systemaattinen toimintamallin käyttöönotto puuttuu hyvinvointialueelta. Elämäntapaohjausta tulisi tarkastella jokaisella lanupetasolla, mitä toimintamalli tarkoittaa kenenkin työssä ja mitä vaikutuksia sillä on perheiden ohjauskäytäntöihin ja palveluketjuihin ->huomio tässäkin kustannusvaikutukset/-tehokkuus.”*
- **Analyysin tulosten mukaan ammattilaisten resurssit ja osaaminen muodostavat kolmannen keskeisen haastekokonaisuuden.** Työntekijöillä ei aina ole riittävästi aikaa, osaamista tai tukea elämäntapaohjauksen toteuttamiseen. Koulutuksen ja sitouttamisen puute sekä epäselvyys siitä, miten ohjaus liittyy omaan työhön, vaikeuttavat käytännön toteutusta. Myös yhteistyö eri toimijoiden välillä kaipaa vahvistamista, jotta perheiden tukeminen olisi johdonmukaista ja vaikuttavaa.
- ❖ *“Asiakkaan kanssa tapaamisia tarvittaisiin ehkä useampi ja aikaa niihin, jotta ehtii keskittyä hyvin johonkin tiettyyn aiheeseen.”*



# Mahdollisuudet perheiden elämäntapaohjauksessa

- Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta muodostettujen tulosten perusteella perhekeskuskoordinaattoreiden esiin nostamat mahdollisuudet perheiden elämäntapaohjauksessa jakautuvat kolmeen keskeiseen teemaan (kuvio 3): **Toimintamallin käyttöönotto ja koordinointi, moniammatillinen yhteistyö ja saavutettavuus, perheiden voimaantuminen ja ennaltaehkäisy.**



Kuvio 3. Kolme keskeistä mahdollisuutta elämäntapaohjauksessa

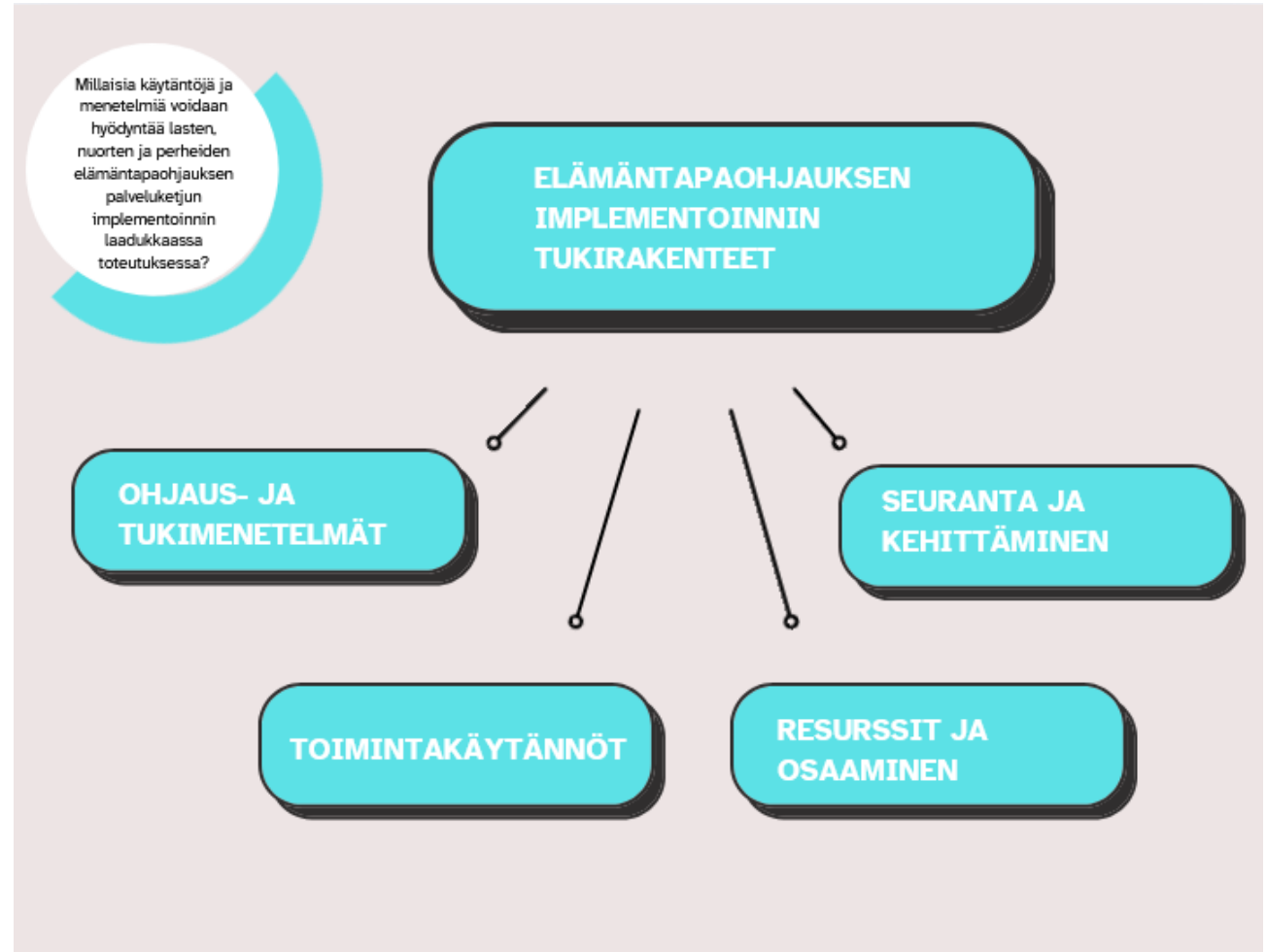
# Mahdollisuudet perheiden elämäntapaohjauksessa

- **Toimintamallin käyttöönottoon ja koordinointiin liittyvät asiat nousivat esiin lähes kaikkien vastaajien kommentteissa.** Kyselyaineiston analyysin tulosten perusteella perhekeskuskoordinaattorit voivat olla suunnan näyttäjiä elämäntapaohjauksen toimintamallin (palveluketjun) jalkauttamisessa. Hyvinvointialueen strateginen tahtotila panostaa varhaiseen tukeen luo otollisen ajankohdan toimintamallin systemaattiselle käyttöönotolle. Systemaattinen seuranta mahdollistaa vaikuttavuuden arvioinnin ja takaa perheille tasavertaisen aseman ohjauksen ja neuvonnan osalta. Toimintamallin levittäminen muille ammattilaisille ja sen koordinointi vahvistavat perhekeskustoiminnan vaikuttavuutta.
- ❖ *“...Mahdollisuudet jalkauttaa ja koordinoida muille ammattilaisille tämän käyttöönotto ja tuki sekä seurata vaikuttavuutta...”*
- **Analyysin tuloksista ilmenee, että yhteistyöverkostot ja moniammatillinen yhteistyö ovat keskeisiä mahdollistajia elämäntapaohjauksen toteuttamisessa.** Perhekeskus tarjoaa matalan kynnyksen palveluja, joihin on helppo osallistua joko etänä tai paikan päällä. Palveluiden lähestyttävyyys, selkokielineen viestintä ja lyhyet jonot tukevat perheiden osallistumista. Yhteistyön tiivistäminen eri palveluiden välillä lisää ymmärrystä ja mahdollistaa kokonaisvaltaisen tuen perheille. Verkostotyö ja asiakaskontaktit jalkautumisten yhteydessä vahvistavat perheiden tavoitettavuutta ja tukevat vanhemmuutta.
- ❖ *“Perhekeskuksen kautta voi matalalla kynnyksellä saada apua ja tukea myös elämäntapaohjauksessa...”*
- **Perheiden voimaantuminen ja ennaltaehkäisy muodostavat kolmannen keskeisen kokonaisuuden perheiden elämäntapaohjauksen mahdollisuuksien huomioimisessa.** Analyysin tulosten perusteella uudet menetelmät ja työkalut arkeen lisäävät perheiden omatoimisuutta ja tukevat heidän hyvinvointiaan. Vertaistuki ryhmätoiminnoissa vahvistaa sosiaalista tukea ja luottamusta palveluihin. Ennaltaehkäisevä työ vähentää raskaampien palveluiden tarvetta ja mahdollistaa vaikuttamisen lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin monella tasolla. **Elämäntapaohjauksen integrointi osaksi palvelujärjestelmää tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia pitkällä aikavälillä.**
- ❖ *“Jos elämäntapaohjaus saadaan luontevaksi osaksi eri palveluja, perheiden kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee ja hyöty siitä saadaan pitkällä aikavälillä.”*



# Käytännöt ja menetelmät

- Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulosten perusteella muodostui monipuolinen kokonaiskuva käytännöistä ja menetelmistä, joita voidaan hyödyntää lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun laadukkaassa implementoinnissa. Analyysin tuloksena muodostui yksi selkeä yhdistävä luokka (kuvio 4):  
**Elämäntapaohjauksen implementoinnin tukirakenteet.** Tämän alle sijoittui neljä pääluokkaa ja useita ylä- ja alaluokkia, jotka kuvaavat konkreettisia toimintatapoja ja menetelmiä.



Kuvio 4. Käytännöt ja menetelmät

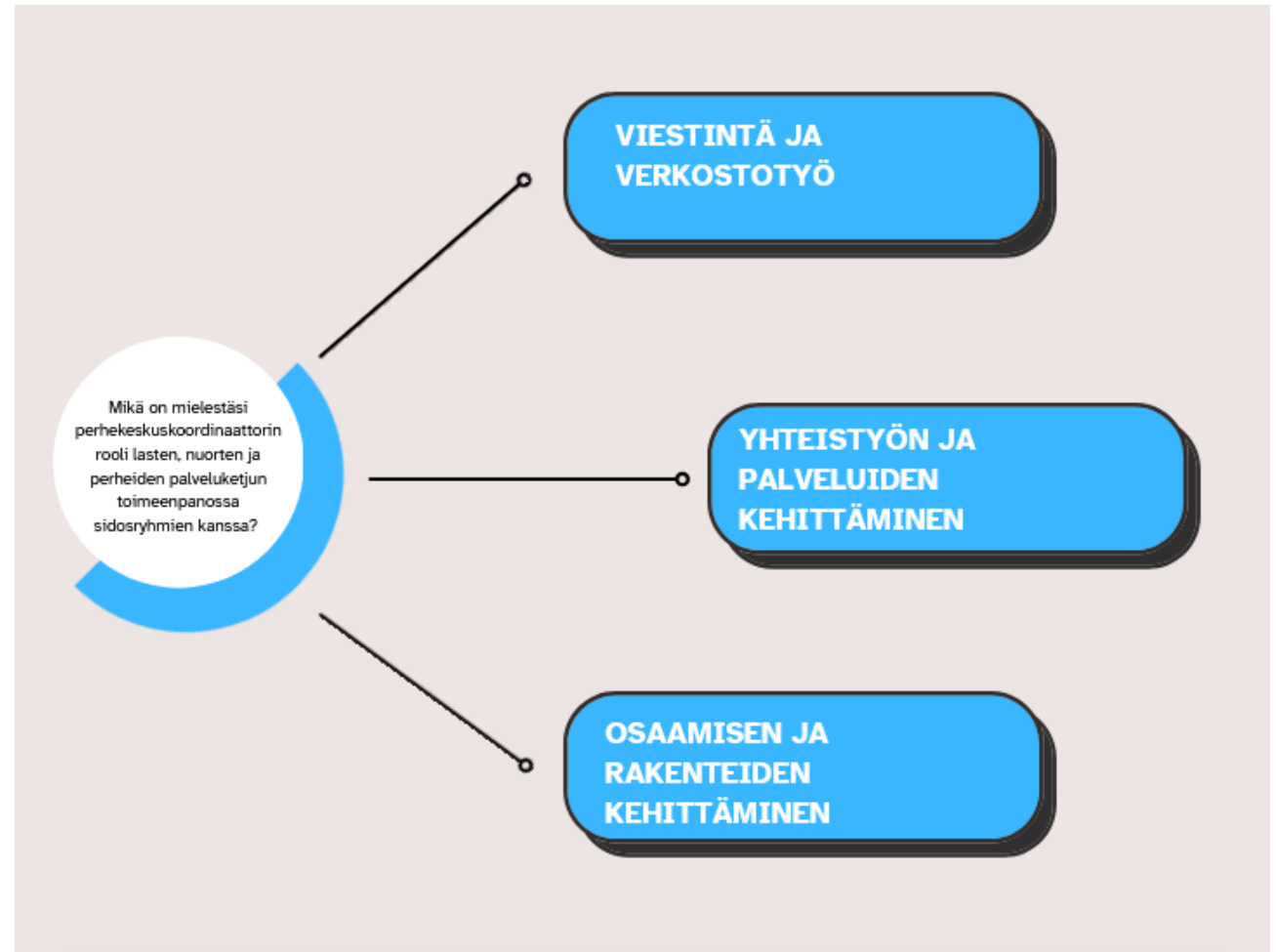
# Käytännöt ja menetelmät

- **Aineiston tuloksissa nousee esille ohjaus- ja tukimenetelmien merkitys.** Elämäntapaohjauksen toteutuksessa korostuivat käytännönläheiset menetelmät. Keskeisiä olivat Neuvokas perhe -materiaalit, digitaaliset omahoito-ohjelmat, motivoiva haastattelu, sekä etä- ja lähipalveluiden yhdistäminen. Nämä tukevat perheiden omaehtoista elämäntapamuutosta ja mahdollistavat yksilöllisen ohjauksen. Digitaaliset työkalut ja etäpalvelut lisäsivät saavutettavuutta ja joustavuutta.
  - ❖ *“Neuvokas perhe-materiaalit, Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat, motivoiva haastattelu asiakastyössä.”*
- **Toisen keskeisen kokonaisuuden muodostaa toimintakäytännöt.** Tärkeinä toimintakäytäntöinä nousivat tuloksissa esiin palveluketjun koordinointi ja moniammatillinen yhteistyö. Koordinaattorien rooli, verkostopalaverit ja palveluketjun näkyväksi tekeminen eri toimijoille sekä perheille edistivät tiedonkulkua sekä yhteistä ymmärrystä. Analyysin tulosten mukaan myös osallistaminen ja palvelumuotoilu tukivat yhteiskehittämistä sekä asiakaslähtöisyyttä.
  - ❖ *“Koordinaattorit puhuvat tästä toimijaverkoston palaverissa...teemana palaverille ja siitä sitten keskustellaan ja tieto välittyy verkostoista taas eteenpäin laajasti monille toimijoille...”*
- **Kolmannen keskeisen kokonaisuuden muodostavat resurssit ja osaaminen.** Aineiston analyysin tuloksissa laadukas implementointi edellyttää osaavaa henkilöstöä ja johdon tukea. Koulutukset, erilaiset verkkokurssit ja materiaalien jakaminen tukivat osaamisen kehittämistä. Johdon sitoutuminen nähtiin tärkeänä tukena. Lisäksi viestintäkäytännöt, kuten infotilaisuudet ja dia-aineistot, vahvistivat tiedon jakamista ja yhdenmukaista toimintaa.
  - ❖ *“Infotilaisuus laajalle henkilöstölle, dia-settiä jakoon.”*
- **Neljännän keskeisen kokonaisuuden muodostavat seuranta ja kehittäminen.** Analyysin tulosten perusteella systemaattista seurantaa edellyttää palvelujen vaikuttavuuden arviointi ja kehittäminen. Yhteisövaikuttavuuden hyödyntäminen, erilaiset testit ja mittarit, vaikutusten arviointi tukivat palvelujen jatkuvaa kehittämistä. Näiden avulla voidaan arvioida, miten hyvin palveluketju vastaa asiakkaiden tarpeisiin ja tuottaa toivottuja vaikutuksia.
  - ❖ *“...vaikutusten arviointi.”*



# Perhekeskuskoordinaattorin rooli

- Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta muodostettujen tulosten perusteella perhekeskuskoordinaattorin rooli lasten, nuorten ja perheiden palveluketjun toimeenpanossa sidosryhmien kanssa on jaettavissa kolmeen keskeiseen teemaan (kuvio 5): **viestintä ja verkostotyö, yhteistyön ja palveluiden kehittäminen, osaamisen ja rakenteiden kehittäminen.**



Kuvio 5. Perhekeskuskoordinaattorin rooli

# Perhekeskuskoordinaattorin rooli

- **Aineiston tuloksissa korostuu perhekeskuskoordinaattorin rooli tiedonvälittäjänä ja verkostojen kokoajana.** Koordinaattori toimii tiedonvälittäjänä ja yhteyshenkilönä, joka rakentaa ja ylläpitää toimivaa viestintää eri toimijoiden välillä. Tämä mahdollistaa sujuvan yhteistyön ja perheiden ohjautumisen oikeisiin palveluihin. Koordinaattori kokoaa verkostoja ja edistää vuoropuhelua.
- ❖ *“Koordinointi, organisointi, tiedon jakaminen yhdyshenkilönä ammattilaisille...”*
- **Vastaajien mukaan koordinaattori toimii kehittäjänä, joka tunnistaa palvelutarpeita ja rakentaa uusia ratkaisuja yhdessä eri toimijoiden kanssa.** Hän edistää resurssien yhdistämistä ja ehkäisee päällekkäistä työtä. Koordinaattori osallistuu palveluprosessien suunnitteluun ja arviointiin, tuo esiin hyviä käytäntöjä sekä kehittää uusia tukimuotoja ilmiöiden ja tarpeiden pohjalta.
- ❖ *“...Kehittävät ja luovat ilmiöihin ja tarpeisiin pohjautuvia uusia tukimuotoja.”*
- ❖ **Kolmas kokonaisuus nostaa esiin koordinaattorin roolin osaamisen jakajana ja rakenteiden vahvistajana.** Analyysin tulosten perusteella koordinaattori voi toimia perehdyttäjänä ja tiedon jakajana muille ammattilaisille. Lisäksi hän osallistuu toiminnan koordinointiin ja on viestin tuojana strategiseen vuoropuheluun esihenkilötasolla. Perhekeskuskoordinaattorit voivat olla toimeenpanijoita elämäntapaohjauksen toimintamallin jalkauttamisessa, saadessaan hyvän perehdytyksen palveluketjuun.
- ❖ *“Jos perhekeskuskoordinaattorit perehdytetään palveluketjuun hyvin, voimme mahdollisesti toimia edelleen perehdyttäjinä toisille...”*
- ❑ Perhekeskuskoordinaattorin rooli on moniulotteinen lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun käyttöönotossa. **Tulosten mukaan koordinaattori toimii viestijänä, kehittäjänä ja osaamisen vahvistajana, joka kokoaa toimijoita yhteen sekä rakentaa siltoja yli organisaatorajojen.** Koordinaattorin työ mahdollistaa sujuvamman palveluohjauksen, vahvemman yhteistyön ja jatkuvan kehittämisen.



# Perhekeskuskoordinaattorin koulutustarpeet

- Kyselyn vastausten perusteella perhekeskuskoordinaattoreilla on konkreettisia koulutustarpeita liittyen lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjaukseen. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin pohjalta muodostettujen tulosten perusteella koulutustarpeet jakautuvat neljään keskeiseen teemaan (kuvio 6): **Sisällöllinen osaamisen vahvistaminen, käytännönläheiset työkalut ja ohjeistus, kehittäminen ja vaikuttavuus, säännölliset koulutukset ja rakenteet.**



Kuvio 6. Koulutustarpeet

# Perhekeskuskoordinaattorin koulutustarpeet

- **Lähes kaikki vastaajat nostivat esiin tarpeen sisällöllisen osaamisen vahvistamiseen sekä säännöllisiin koulutuksiin ja rakenteisiin.** Analyysin tulosten perusteella tarvitaan ajankohtaista ja syventävää tietoa erityisesti ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta, mielenterveydestä ja väkivallan ehkäisystä. Koordinaattorit toivovat laaja-alaisia koulutuksia, jotka kattavat koko perheen elämäntapaohjauksen. Koulutusten tulisi olla osa jatkuvaa ammatillista kehittymistä, ei kertaluonteista. Toiveena on koulutusjatkumot, jotka tukevat osaamisen kehittämistä koko hyvinvointialueella.
- ❖ *“Säännölliset koulutusjatkumot elämäntapaohjaukseen eri teemoilla olisi koko hyvinvointialueella tarpeen.”*
- ❖ *“Tarvitsisin vahvempaa osaamista aiheesta, joskin elämäntapaohjauksen teemat nousevat usein esiin esimerkiksi tukipysäkeillä ja jalkautumisissa.”*
- **Kolmannen keskeisen kokonaisuuden muodostaa käytännönläheisyys.** Analyysin tulosten perusteella koordinaattorit kaipaavat konkreettisia työkaluja ja ohjeistuksia, joita voi soveltaa suoraan työssä. Esimerkiksi Neuvokas Perhe -materiaalit ovat jo käytössä, mutta niiden tueksi toivotaan lisää soveltavaa koulutusta. Koulutusten tulisi sisältää käytännön esimerkkejä, materiaaleja ja toimintamalleja, joita voi soveltaa suoraan työssä. **Tarvitaan selkeitä vastauksia kysymyksiin: miten, milloin, kenelle ja miksi ohjausta toteutetaan.** Lisäksi kaivataan keinoja tavoittaa perheitä tehokkaammin ja tasavertaisesti.
- ❖ *“Konkretian taso: miten ja milloin, kenelle ja miksi...”*
- ❖ *“...hyviä sivustoja ja lomakkeita tiedossa, mutta jotain kohdennetumpaa kaipaisin vielä.”*
- **Neljannen keskeisen kokonaisuuden muodostavat kehittäminen ja vaikuttavuus.** Analyysin tulosten perusteella koordinaattorit toivovat selkeyttä rooleihin, yhteistyöhön ja vaikuttavuuden arviointiin. Koulutuksen tulisi tukea myös näitä osa-alueita. Esille nousi lisäksi yhteisövaikuttavuuden huomioiminen sekä tarve kehittää ryhmämuotoista elämäntapaohjausta perheille.
- ❖ *“...Miten seurataan elämäntapaohjauksen vaikuttavuutta... Onko olennaista huomioida yhteisövaikuttavuuden näkökulma?”*



# Taukotarrat



# Yhteenveto

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tulosten perusteella voidaan todeta, että **laadukas elämäntapaohjauksen palveluketjun implementointi edellyttää** sekä rakenteellisia että toiminnallisia ratkaisuja, jotka tukevat asiakaslähtöisyyttä, moniammatillisuutta ja vaikuttavuutta.

## Tärkeimmiksi edellytyksiksi nousivat:

- osaamisen vahvistaminen ja säännöllinen koulutus
- selkeät ja yhtenäiset toimintamallit
- riittävät resurssit
- vahva yhteistyö eri toimijoiden välillä
- monikanavainen ja selkeä viestintä
- johdon sitoutuminen ja tuki
- keinot perheiden tavoittamiseen ja osallistumisen tukemiseen



# Yhteenveto

- **Kehittämistyön tuotoksena**, tavoitteiden mukaisesti, kehitettiin lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen **implementointimalli**. Malli luo rakenteen, jonka avulla perhekeskuskoordinaattoreiden sekä muiden ammattilaisten osaamista ja valmiuksia elämäntapaohjauksen toteuttamiseen voidaan vahvistaa pitkäjänteisesti. Malli pohjautuu **EPIS-viitekehykseen** (Moullin ym. 2019) ja sen rakentaminen perustui sekä kyselyaineistoon että yhteiskehittämisen työpajoihin, mikä vahvistaa sen käytännönläheisyyttä ja kontekstisidonnaisuutta.
- **Elämäntapaohjauksen tueksi kehitettiin ohje** perhekeskuskoordinaattoreille lasten, nuorten ja perheiden elämäntapaohjauksen toteuttamiseen, jonka kehittämistä voidaan jatkaa koskemaan koko Keski-Suomen hyvinvointialueen henkilöstöä. Ohjeistuksen tavoitteena on tukea perheiden hyvinvointia arjen eri tilanteissa ja vahvistaa ammattilaisten osaamista elämäntapaohjauksessa.



# Kiitos!

## Lähteet:

Child Well-Being in an Unpredictable World. 2025. Innocenti Report Card 19. UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight. Viitattu 25.5.2025. [https://media.unicef.fi/pub/Sivusto\\_v3/Julkishallinto/ReportCard19\\_FinalEmbargoed\\_090525.pdf](https://media.unicef.fi/pub/Sivusto_v3/Julkishallinto/ReportCard19_FinalEmbargoed_090525.pdf).

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Toimeenpano. 2021. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:27. Viitattu 1.5.2025. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163021/VN\\_2021\\_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163021/VN_2021_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Kauranen, M. 2025. Sydänliitto. Teams-palaveri 2.6.2025.

Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. toim. 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointi-katsaus 2023: Tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpaperi 14/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.7.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023\\_014\\_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y).

Kouvonen P., Tani S., Kurki M. & Hamari L. 2023. Miten onnistun implementoinnissa? Opas psykososiaalistenmenetelmien vaikuttavaan implementointiin. Toim. Koskenalho N. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö. Itlan oppaat ja käsikirjat 2023:1. Viitattu 11.8.2025. <https://itla.fi/wp-content/uploads/2024/01/implementointiopas2023.pdf>.

Lasten ja perheiden elämäntapaohjauksen palveluketjun kehittäminen Keski-Suomessa. 30.8.2023. Innokylä. Viitattu 11.8.2025. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/lasten-ja-perheiden-elamantapaohjauksen-palveluketjun-kehittaminen-keski-suomessa>.

Leppäkoski, T., Koivuluoma, M., Perälä, S. & Paavilainen, E. 2017. Moniammatillisen yhteistyön muutokset ja kehittämistarpeet lasten ja nuorten auttamisessa. Yhteiskuntapolitiikka 82, 2, 200–211. Viitattu 21.6.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201709058478>.

Lämsä, R., Isokuortti, N., Tani, S., Salusjärvi, E., Seittu, H., & Kouvonen, P. 2025. Implementointitutkimuksella lisää vaikuttavuutta hyvinvointipalveluihin. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 62, 2, 242–254. Viitattu 11.8.2025. <https://doi.org/10.23990/sa.145005>.

Mikä on Neuvokas perhe -menetelmä. 2025. Sydänliitto, Neuvokas perhe. Viitattu 11.8.2025. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mika-on-neuvokas-perhe-menetelma/#mika-on-neuvokas-perhe>

Neuvokas perhe -menetelmän monialaisen käytön pilotointi osana Lapin perhekeskuskehittämistä. 2023. Innokylä. Viitattu 11.8.2025. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/neuvokas-perhe-menetelman-monialaisen-kayton-pilotointi-osana-lapin>.

Neuvokas perhe -monialainen tuki lapsiperheille. 2024. Sydänliitto, Neuvokas perhe. Viitattu 11.8.2025. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/yhteistykumppanit/neuvokas-perhe-monialainen-tuki-lapsiperheille/?preview=true>.

Näyttöön perustuva terveydenhuolto. N.d. Hoitotyön tutkimussäätiö, Hotus. Viitattu 11.8.2025. <https://hotus.fi/nayttoon-perustuva-terveydenhuolto/>.

Sipilä, R., Mäntyranta, T., Mäkelä, M., Komulainen, J. & Kaila, M. 2016. Implementointia suomeksi. Duodecim; Lääketieteellinen Aikauskirja, 132, 9, 850–857. Viitattu 11.8.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13109>



KESKI-  
SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE



PERHEKESKUS  
Mukana elämässä.

jamk

# Yhdessä oivaltaen - Hyvinvoinnin peruspalikat perheiden tueksi

## *"Sote-ammattilainen: Minkälainen liikkujapersoonana sinä olet?"*

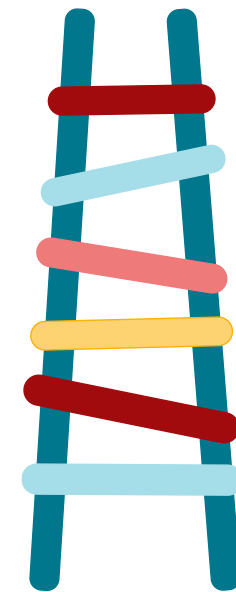
Blogikirjoitus *"Sote-ammattilainen: Minkälainen liikkujapersoonana sinä olet?"* käsittelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten roolia liikkumisen edistämisessä sekä heidän omaa suhdettaan liikkumiseen.

Blogi pohjautuu **Aktiivisuutta läpi arjen -hankkeeseen (2022–2024)**, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä sote-ammattilaisten arjesta liikkumisen edistämisen näkökulmasta. Hankkeessa on luotu kuusi liikkujapersoonaa, jotka kuvaavat sote-ammattilaisten suhtautumista ja mahdollisuuksia edistää liikkumista työssään ja omassa elämässään.

### Kolme työntekijäprofiilia

- 1. Yhteistyötä tekevät ammattilaiset (27 %) –** edistävät aktiivisuutta ja liikkumista sekä työssä että vapaa-ajalla.
- 2. Kutsumusammattilaiset (50 %) –** suhtautuvat myönteisesti liikkumiseen, mutta kuormittuneisuus estää sen edistämisen työssä.
- 3. Muutosvastaiset ammattilaiset (23 %) –** kokevat liikkumisen vaikeaksi ja suhtautuvat siihen passiivisesti.

Lähde: Sote-ammattilainen: Minkälainen liikkujapersoonana sinä olet? 8.3.2024. Blogi. Suomen paralympiakomitea. Viitattu 7.10.2025. <https://www.paralympia.fi/fi/34/blogit/34/sote-ammattilainen-minkalainen-liikkujapersoonana-sina-olet>.



# Yhdessä oivaltaen - Hyvinvoinnin peruspalikat perheiden tueksi

## *"Sote-ammattilainen: Minkälainen liikkujapersoonaa sinä olet?"*

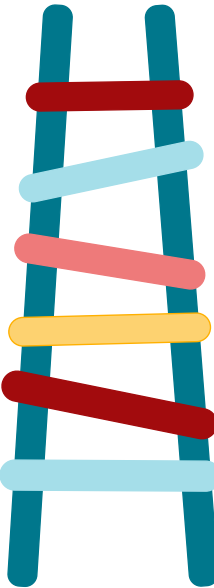
### Kuusi liikkujapersoonaa

Liikkujapersoonat kuvaavat ammattilaisten omaa aktiivisuutta ja roolia liikkumisen edistäjinä:

- 1. Liikunta identiteettinä** – liikunta keskeinen osa elämää ja työtä.
- 2. Aktiivinen liikkuja** – liikkuu säännöllisesti, mutta työkuormitus estää muiden tukemisen.
- 3. Hyötyliikkuja** – liikkuu arkiaskareiden kautta, kaipaa kaveria lisäämiseen.
- 4. Vähän liikkuva** – haluaa liikkua enemmän, mutta kokee esteitä.
- 5. Kiinnostuksensa kadottanut** – tarvitsee tukea ja uutta merkitystä liikkumiselle.
- 6. Rikkinäinen liikkuja** – kokee liikkumisen vaikeaksi ja tarvitsee yksilöllistä tukea.

Omaa pohdintaa: ***Mihin liikkujapersoonaan samaistut tällä hetkellä?***

Lähde: Sote-ammattilainen: Minkälainen liikkujapersoonaa sinä olet? 8.3.2024. Blogi. Suomen paralympiakomitea. Viitattu 7.10.2025. <https://www.paralympia.fi/fi/34/blogit/34/sote-ammattilainen-minkalainen-liikkujapersoonaa-sina-olet>.



# **Yhdessä oivaltaen - Hyvinvoinnin peruspalikat perheiden tueksi**

*1. Kuinka voit omasta roolistasi käsin tukea perheiden hyviä elintapavalintoja arjessa?*

*2. Kuinka kehittäisitte perheiden elämäntapaohjausta?  
Millaista tukea siihen kaipaisitte?*

