

# **Liikkuminen osana terveyden edistämistä Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalvveluissa**

**Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan  
ammattilaisille ja opettajille  
toteutetun osaamistarvekartoituksen  
tulosraportti**

Saara Loukkola,  
projektityöntekijä  
Liikuttava sote -hanke  
2025

# Tiivistelmä

Osaamistarvekartoitus toteutettiin Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen sote-ammattilaisille ja -opettajille osana Liikuttava sote -hanketta marras–joulukuussa 2024. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa kohderyhmän osaamistarpeita ja kiinnostuksenkohteita liittyen liikkumisen teemoihin, ja siten kehittää hankkeen toimintaa kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Osaamistarvekartoitus luo myös indikaattoreita hankkeen vaikuttavuuden arviointiin muun muassa tarkastellen kohderyhmän näkemyksiä liittyen liikkumiseen ja omaan rooliinsa liikkumisen edistäjänä. Osaamistarvekartoitukseen kertyi vastauksia yhteensä 181, joista ammattilaisia oli 146 ja opettajia 35. Opettajista 31 % toimi toisella asteella ja 69 % ammattikorkeakoulussa. Kysely ei tavoittanut yliopistossa toimivia sote-opettajia.

Eri sote-alan tutkintojen välillä näyttäisi olevan merkittävää vaihtelua liikkumisen edistämisen sisällöissä. Vastaajista 43 % oli saanut liikkumisen edistämiskoulutusta tutkinnon osana ja 14 % täydennyskoulutuksena, mutta vain alle puolet koulutusta saaneista piti koulutusta riittävänä. Koulutustasoista alemmissa korkeakoulututkinnoissa havaittiin eniten liikkumisen sisältöjä ja tutkinnoista eniten sisältöjä oli fysioterapeutti AMK -tutkinnossa. Vähiten liikkumisen edistämistä sisältyi sosionomi AMK ja sairaanhoitaja AMK -tutkintoihin. Vain noin kolmannes liikkumisen edistämisen koulutusta saaneista lääkäreistä, sairaanhoitajista ja lähihoitajista koki sisällöt riittäviksi.

Kyselyssä vastaajat arvioivat osaamistaan kymmenestä eri terveystta edistävän liikkumisen teemasta asteikolla 0–5. Vastaajat arvioivat osaamisensa kaikista teemoista keskiarvolla 3,08. Parhaimmaksi osaamisensa arvioivat fysioterapeutti AMK ja terveystieteiden maisteri -tutkintojen suorittajat ja heikoimmaksi puolestaan lääketieteen lisensiaatit ja lähihoitajat. Koulutustasoja verratessa alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet arvioivat osaamisensa parhaimmaksi. Liikkumisen edistämisen koulutusta saaneet arvioivat osaamisensa selvästi paremmaksi (3,35) kuin he, joiden tutkinnot eivät olleet sisältäneet liikkumisen edistämistä (2,88). Täydennyskoulutusta liikkumisen teemoista saaneet saivat korkeimman keskiarvon (3,55).

80 % kertoi ottavansa liikkumisen puheeksi asiakkaan kanssa jatkuvasti tai usein ja 75 % koki liikkumisen puheeksiottamisen työssään helpoksi tai melko helpoksi. Ammatillisen koulutuksen suorittaneet ottavat liikkumisen puheeksi merkittävästi harvemmin kuin korkeakoulututkinnon suorittaneet. Fysioterapeutin ja terveydenhoitajan tutkinnon suorittaneet ottavat liikkumisen puheeksi useimmin, lähihoitajan tutkinnon suorittaneet harvimmin. Liikkumisen edistämisen koulutusta osana tutkintoaan saaneet käyttävät liikkumista jatkuvana työkalunaan arjessa selvästi useammin, kuin he joiden tutkinto ei ole sisältänyt liikkumisen sisältöjä. Kaiken kaikkiaan kokemus omasta roolista ja osaamisesta, tietämys ohjaamisen poluista ja täydennyskoulutus saattavat olla keskeisimmät vaikuttavat tekijät liikkumisen puheeksiotossa. Kyselyn tulosten perusteella tiedonhaun taidot ja kokemus liikkumisen roolista terveyden edistämässä eivät välttämättä vaikuta siihen, kuinka usein liikkuminen nousee puheeksi asiakastyössä.

Valmius opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä oli opettajien keskuudessa pääasiassa kohtalainen. Täydennyskoulutukseen osallistuneilla ja osaamisensa korkeammaksi arvioivilla opettajilla oli selkeästi paremmat valmiudet. Ammattikoulujen opettajat pitivät valmiuksiaan parempana kuin ammattikorkeassa työskentelevät opettajat.

Vastaajat tunnistavat erinomaisesti liikkumisen roolin tärkeyden terveyden edistämässä. Korkeammin koulutetut pitävät liikkumisen roolia tärkeämpänä. Osana omaa koulutusta saatu liikkumisen edistämisen koulutus ei näkynyt juurikaan siinä, millaiseksi liikkumisen roolin terveyden edistämässä koettiin.

Tärkeäksi koettu oma rooli liikkumisen edistäjänä näyttäisi puolestaan vaikuttavan selvästi valmiuksiin liikkumisen edistämässä. Ammatillaiset kokivat roolinsa merkittävämmäksi kuin opettajat.

Kyselyn tulosten perusteella vaikuttaa, että liikkumisen merkitys terveyden edistämässä on yleisesti tunnistettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa, mutta koulutuksessa näyttäisi olevan laajoja puutteita ja alakohtaista vaihtelua liikkumisen edistämisen sisällöissä. Tämä saattaa vaikuttaa merkittävästi ammattilaisten mahdollisuuksiin ja uskallukseen ottaa liikkuminen puheeksi asiakastyössään. Täten voidaankin ajatella olevan tarpeellista kehittää liikkumisen edistämisen koulutusta sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelmissa ja tarjota täydennyskoulutusta työelämässä oleville ammattilaisille.

# Sisällys

## TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO.....	1
2. AINEISTO.....	2
3. TULOKSET .....	5
3.1. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkintojen liikkumisen edistämisen sisällöt .....	5
3.1.1. Erot koulutusten välillä .....	5
3.1.2. Liikkumisen edistämisen sisältöjen riittävyys .....	6
3.2. Osaaminen terveystoiminta-aiheista .....	7
3.2.1. Koulutuksen vaikutus osaamiseen .....	8
3.2.2. Toimenkuvan vaikutus osaamiseen .....	8
3.3. Valmius ottaa liikkuminen puheeksi .....	9
3.3.1. Liikkumisen puheeksioton yleisyys ja kokemus .....	9
3.3.2. Taustatekijöiden vaikutus puheeksiottoon .....	9
3.3.3. Liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin tunnettavuus .....	11
3.4. Valmius opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä.....	11
3.4.1. Koulutustaustan vaikutus valmiuteen opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä	12
3.4.2. Osaamisen ja toimenkuvan vaikutus valmiuteen opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä .....	12
3.5. Koettu liikkumisen rooli terveyden edistämässä .....	13
3.5.1. Koulutustaustan vaikutus koettuun liikkumisen merkitykseen .....	14
3.5.2. Toimenkuvan ja osaamisen vaikutus koettuun liikkumisen merkitykseen...	14
3.6. Koettu oma rooli liikkumisen edistäjänä .....	15
3.6.1. Koulutustaustan vaikutus koettuun omaan rooliin liikkumisen edistäjänä..	16

3.6.2. Toimenkuvan ja osaamisen vaikutus koettuun omaan rooliin liikkumisen edistäjänä

17

3.7. Lisäkoulutuksen tarve.....	18
4. YHTEENVETO .....	20
5. LÄHTEET.....	23

# 1. Johdanto

Liikkumisen merkitys yksilöiden ja yhteiskunnan terveydelle on merkittävä. Riittävä fyysinen aktiivisuus voi ennaltaehkäistä ja hoitaa merkittävää osaa kroonisista sairauksista, kuten sydän- ja verisuonitaudeista, tyyppin 2 diabeteksesta ja mielenterveysongelmista (Vuori 2017). Suomessa liikkumisen edistäminen on nostettu keskeiseksi tavoitteeksi kansallisissa strategioissa, kuten Suomi liikkeelle -ohjelmassa, joka pyrkii lisäämään väestön fyysistä aktiivisuutta, vähentämään liikkumattomuuden aiheuttamia terveysriskejä ja keventämään terveydenhuollon kustannuksia.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli liikkumisen edistämisessä. He kohtaavat työssään päivittäin asiakkaita, joiden terveyttä ja toimintakykyä liikkumisen lisääminen voisi parantaa. Liikkumista ei kuitenkaan vielä toistaiseksi koeta ja hyödynnetä terveyden edistämisen työkaluna lähellekään sen potentiaalin verran. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja valtion liikuntaneuvoston teettämän selvityksen mukaan liikkumisen edistämiseen liittyvät sisällöt ovat usein puutteellisia sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa, mikä voi heikentää ammattilaisten valmiuksia hyödyntää liikkumista osana terveyden edistämistä (Länsitie ym. 2023). Tämä osaamisvaje voi näkyä erityisesti liikkumisen puheeksi ottamisen vähäisyytenä asiakastyössä.

Liikuttava sote -hanke keskittyy vahvistamaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä opettajien osaamista liikkumisen edistämisessä osana heidän työtään. Tavoitteena on, että nykyiset ja tulevat sote-ammattilaiset omaksuvat paremmat valmiudet tukea asiakkaidensa fyysistä aktiivisuutta, mikä edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä. Tämä voi pitkällä aikavälillä näkyä sairastavuuden vähentymisenä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten pienenemisenä. Hankkeen koulutuksista hyötyvät erityisesti vähän liikkuvien ja elintapasairauksista kärsivien henkilöiden parissa työskentelevät ammattilaiset.

Hanke vastaa Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteeseen vahvistamalla liikkumisen edistämistä sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa. Opetussuunnitelmia ja -sisältöjä kehitetään yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Lisäksi tuetaan opettajien valmiuksia käsitellä liikkumisen teemoja, millä vahvistetaan opiskelijoiden kykyä hyödyntää liikkumisen edistämistä asiakastyössä. Samalla luodaan rakenteita liikkumisen puheeksi ottamisen ja liikuntaneuvontaan ohjautumisen tueksi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella. Näin hanke pyrkii juurruttamaan liikkumisen osaksi sosiaali- ja terveysalan toimintaa, edistäen sekä yksilöiden että yhteiskunnan hyvinvointia.

Tässä raportissa tarkastellaan hankkeessa toteutetun osaamistarvekartoituksen tuloksia. Selvitys tarjoaa tietoa sosiaali- ja terveysalan koulutusten liikkumisen edistämisen sisältöjen nykytilasta, ammattilaisten ja opettajien koetusta osaamisesta sekä heidän valmiuksistaan liikkumisen edistämisessä. Lisäksi raportissa tarkastellaan liikkumisen puheeksi ottamisen yleisyyttä, siihen vaikuttavia tekijöitä ja lisäkoulutuksen tarpeita.

## 2. Aineisto

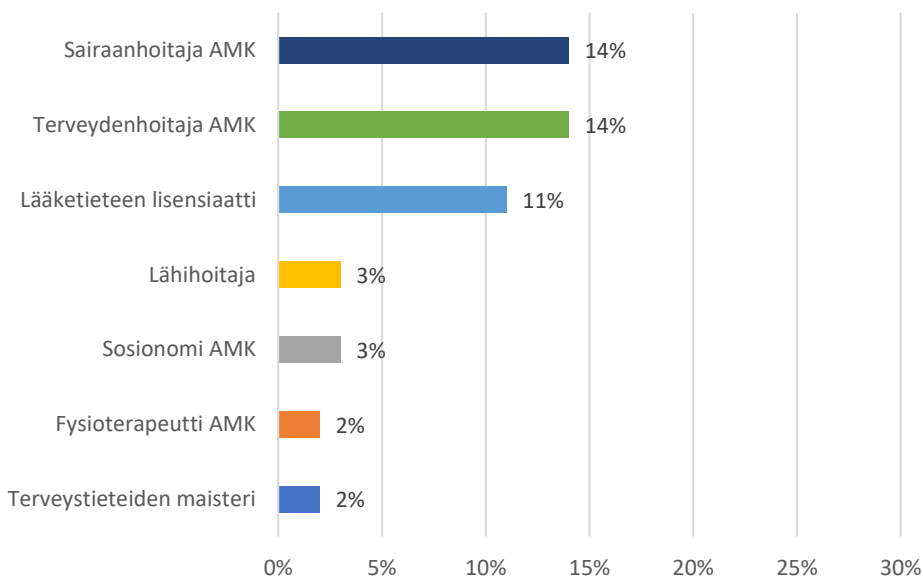
Osaamistarvekartoitus on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunnattu kysely, jolla kartoitettiin ajatuksia liikkumisen roolista ja tämänhetkistä osaamista liikkumisen aiheista. Kysely toteutettiin Pohjois-Pohjanmaan alueella ajalla 1.11.–8.12.2024 ja oli avoin vastattavaksi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen ammattilaisille sekä Pohjois-Pohjanmaalla työskenteleville sosiaali- ja terveysalan opettajille.

Osaamistarvekartoitus toteutettiin osana Liikuttava sote -hanketta. Kyselyn tarkoituksena oli sekä kartoittaa kohderyhmän lähtötilannetta osaamisen suhteen että osallistaa ammattilaisia ja opettajia hankkeen koulutusten suunnitteluun. Lisäksi kysely luo indikaattoreita hankkeen vaikuttavuuden arviointiin.

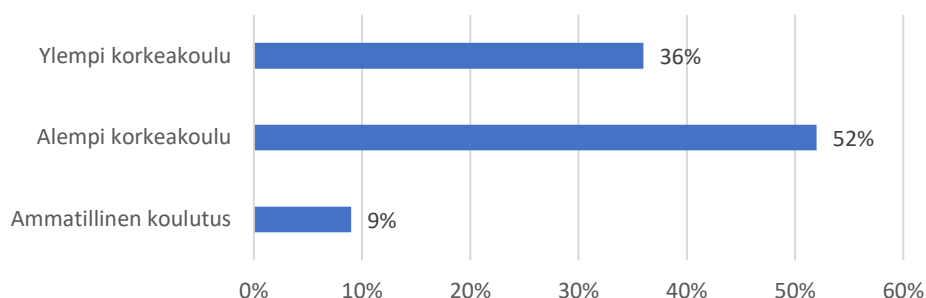
Kyselyyn oli mahdollista vastata SurveyPal-ohjelman avulla laaditulla sähköisellä lomakkeella. Linkki kyselyyn oli saatavilla ODL Liikuntaklinikan internet-sivustolla, ja se jaettiin Pohteen yksiköiden vastuuyksikköpäälliköille sekä oppilaitosten johdolle välitettäväksi kohderyhmälle. Kyselylomake on kokonaisuudessaan tulosraportin liitteenä. Hyväksytyjä vastauksia kyselyyn kertyi yhteensä 181.

Tulosten analysoinnissa käytettiin taustamuuttujina vastaajien roolia (ammattihenkilö/opettaja), koulutustaustaa ja toimenkuvaa. Vastaajista 81 % oli ammattihenkilöitä ja 19 % opettajia. Sote-opettajien yleisin koulutus oli terveystieteiden maisteri, ja toiseksi yleisin sairaanhoitaja AMK. Sote-ammattilaisten yleisin koulutus oli sairaanhoitaja AMK, ja toiseksi yleisin terveydenhoitaja AMK. Kuva 1 havainnollistaa vastaajien jakautumista eri koulutustaustoihin (seitsemän yleisimmin esiin nousutta tutkintoa), ja kuva 2 esittää vastaajien korkeimman koulutustason. Kuvassa 3 kuvataan osallistujien jakautuminen eri toimenkuviiin (seitsemän yleisintä toimenkuvaa).

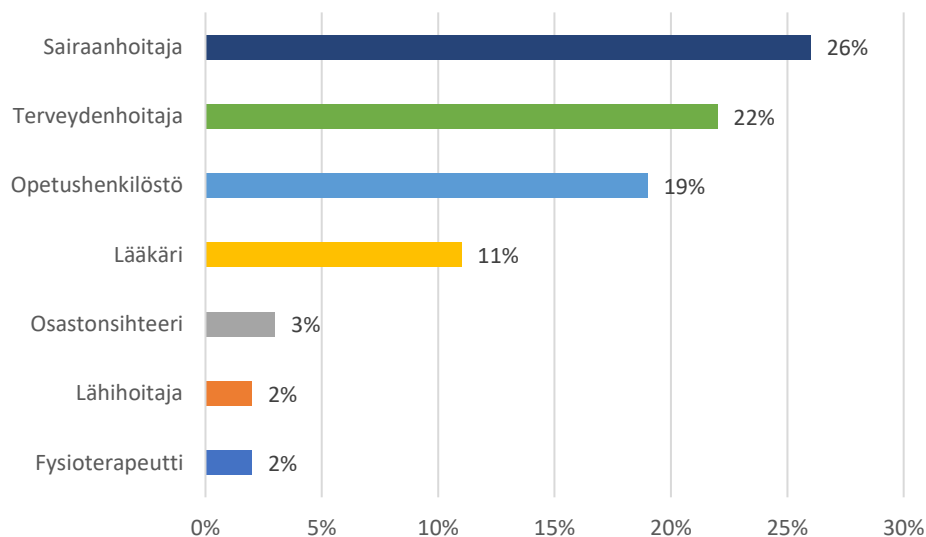
*Kuva 1.* Osaamistarvekartoituksen vastausaktiivisuus eri koulutustaustoista (yhden tutkinnon suorittaneet) osuutena (%) kaikista kyselyyn vastanneista.



**Kuva 2.** Osaamistarvekartoituksen vastaajien koulutustasot (huomioiden korkein koulutus) osuutena (%) kaikista kyselyyn vastanneista.



**Kuva 3.** Osaamistarvekartoituksen vastausaktiivisuus eri toimenkuvista osuutena (%) kaikista kyselyyn vastanneista.



Lisäksi kartoitettiin, onko liikkumisen edistämiseen liittyviä sisältöjä sisällynyt vastaajien aiempaan koulutukseen, ja onko vastaajilla kokemusta täydennyskoulutuksesta näihin aiheisiin liittyen. Vastaajista 43 % ilmoitti, että heidän tutkintoonsa oli sisällynyt liikkumisen edistämiseen liittyviä sisältöjä, ja 14 % kertoi saaneensa täydennyskoulutusta liikkumisen aiheista.

Opettajien osalta selvitettiin myös, millä koulutusasteella – toisella asteella, ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa – he toimivat ja minkä alan tutkintoihin heidän opetuksensa liittyi. Vastanneista opettajista 31 % toimi toisella asteella ja 69 % ammattikorkeakoulussa. Yliopistossa toimivia ei ollut vastanneiden joukossa.

Osaamistarvekartoituksessa kysyttiin myös työskentelykuntaa. Vastausten alueellista jakautumista Pohjois-Pohjanmaan alueella esitetään kuvassa 4. Kuntien välistä vertailua ei toteutettu, koska vastausten jakautuminen kuntien välillä oli epätasaista.

Kuva 4. Osaamistarvekartoituksen vastausaktiivisuus eri kunnissa.



## 3. Tulokset

### 3.1. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkintojen liikkumisen edistämisen sisällöt

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten koulutus on avainasemassa liikkumisen edistämisessä. Tämä osio tarkastelee, kuinka moni vastaajista on saanut koulutusta liikkumisen edistämisestä ja kuinka riittäväksi sisältö on koettu. Lisäksi käsitellään eri tutkintojen tarjoamien sisältöjen eroja.

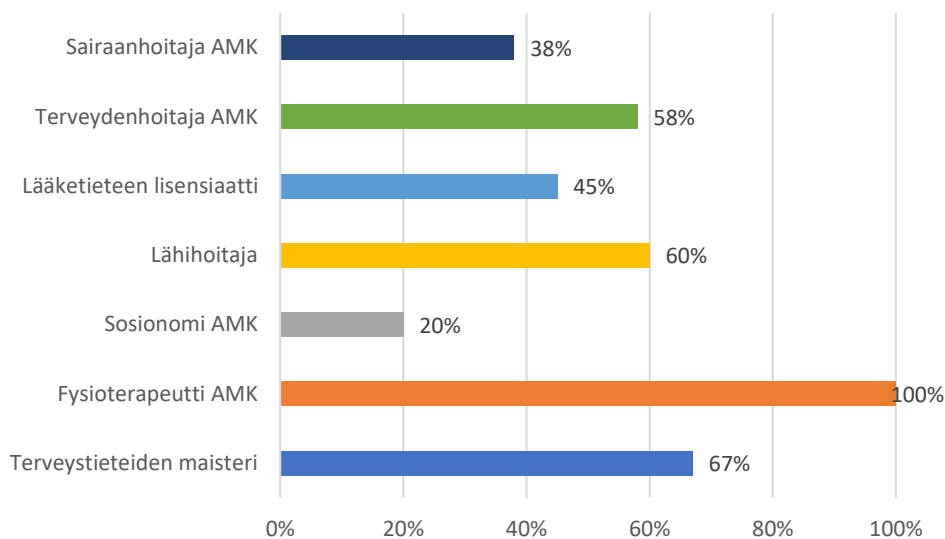
Vastaajista 43 % ilmoitti saaneensa liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan. Koulutusta liikkumisen teemoista oli tarjolla eri tutkintokokonaisuuksissa, mutta saatujen vastausten perusteella havaittiin, että liikkumisen edistämisen sisältöjä ei ole tarjolla kattavasti kaikilla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusaloilla. 14 % kaikista vastaajista ilmoitti osallistuneensa täydennyskoulutukseen liikkumisen edistämisestä.

#### 3.1.1. Erot koulutusten välillä

Tarkasteltaessa vastaajien korkeinta koulutustasoa (ammattillinen koulutus, alempi korkeakoulututkinto ja ylempi korkeakoulututkinto), voidaan havaita, että alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet ovat saaneet eniten liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan. 48 % alemman korkeakoulututkinnon suorittaneista kertoi tutkintonsa sisältäneen liikkumisen edistämisen sisältöjä. Vähiten liikkumisen edistämisen koulutusta olivat saaneet ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneet vastaajat, sillä vain 38 % tästä joukosta oli saanut liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta opinnoissaan. Ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat kuitenkin suorittaneet suhteessa innokkaimmin liikkumisen edistämiseen liittyvää täydennyskoulutusta.

Eroja tutkintojen liikkumisen edistämisen sisältöjen välillä tarkasteltiin niiden vastaajien osalta, jotka ilmoittivat vain yhden suoritettuna tutkinnon. Eri tutkinnoissa havaittiin eroja liikkumisen edistämisen sisältöjen suhteen. Jokainen fysioterapeutin koulutuksen saanut vastaaja raportoi saaneensa koulutusta liikkumisen edistämiseen. Myös terveystieteiden maisterit ja lähihoitajat olivat saaneet melko hyvin liikkumisen edistämisen koulutusta osana tutkintoaan. Sairaanhoidajat ja sosionomit puolestaan olivat saaneet liikkumisen edistämisen koulutusta varsin harvoin. Eroja koulutusten välillä havainnollistetaan kuvassa 5. Selkeästi ahkerimmin liikkumisen edistämisen täydennyskoulutukseen olivat osallistuneet fysioterapeutit ja terveystieteiden maisterit, jotka myös raportoivat saaneensa useimmin liikkumisen edistämisen koulutusta jo omassa tutkinnossaan.

Kuva 5. Liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta saaneiden osuus (%) eri koulutustaustojen vastaajista.



### 3.1.2. Liikkumisen edistämisen sisältöjen riittävyys

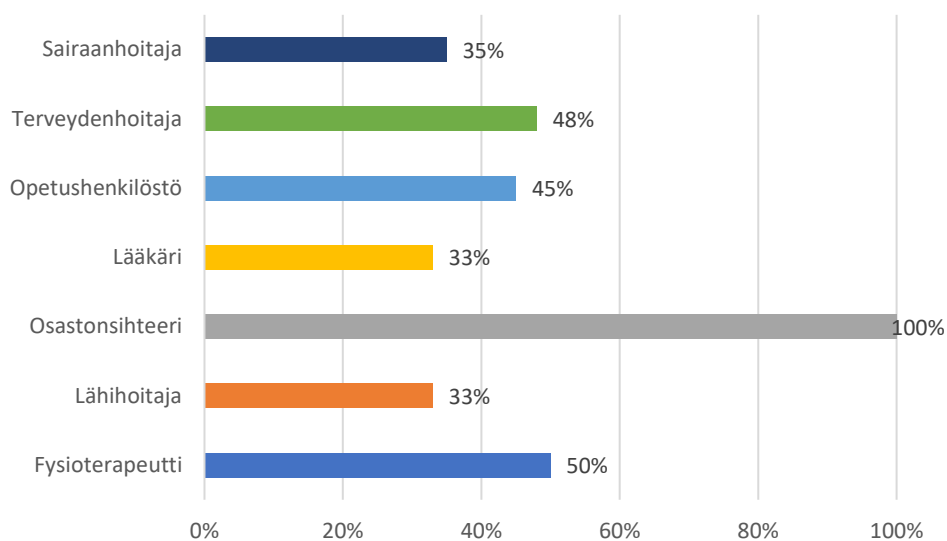
Vastaajat arvioivat myös liikkumisen edistämiseen liittyvien sisältöjen riittävyyttä osana tutkintojaan. Tulosten perusteella vain 43 % liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta saaneista piti sisältöjä riittävinä työelämän tarpeita ajatellen. Kuitenkin eri koulutustasoilla ja tutkintotaustoissa havaittiin eroja.

Eri tutkintoja verratessa voidaan havaita, että liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta usein sisältävissä tutkinnoissa oltiin monesti myös tyytyväisiä sisältöjen riittävyyteen. Lisäksi harvoin liikkumisen edistämistä sisältävien tutkintojen suorittajat eivät kokeneet sisältöjä riittäviksi.

Koulutustasoissa ei puolestaan havaittu samansuuntaisia yhteyksiä. Vaikka alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat saaneet eniten liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta, he kokivat harvimminkin liikkumisen edistämisen sisällöt riittäviksi tutkinnoissaan verrattuna ammatillisen koulutuksen ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneisiin.

Vastaajien nykyisen työn toimenkuvien osalta oli selkeitä eroja, miten liikkumisen sisältöjen opetus heidän koulutuksessaan oli koettu. Vain noin kolmannes lääkäreistä, sairaanhoitajista ja lähihoitajista koki saaneensa riittävästi liikkumisen edistämisen koulutusta osana tutkintoaan. Toimenkuvien välisiä eroja esitetään kuvassa 6. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan opettajista hieman useampi kokee liikkumisen sisällön omassa tutkinnoissaan riittäväksi verrattuna sote-alalla työskenteleviin ammattilaisiin. Sote-opettajista 45 % kokee sisällöt riittäviksi, kun taas sote-ammattilaisten keskuudessa vastaava osuus on 42 %.

Kuva 6. Liikkumisen edistämisen koulutuksen tutkinnossaan riittäväksi kokevien osuus (%) toimenkuvassa työskentelevistä vastaajista, jotka ilmoittivat saaneensa liikkumisen edistämisen koulutusta.



### 3.2. Osaaminen terveystoiminta-aiheista

Terveystoiminta-aiheiden osaaminen on hyödyllistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työssä, kun pyritään edistämään liikuntaa asiakastyössä. Myös opettajien osaaminen on keskeistä ajatellen heidän valmiuksiaan opettaa aihetta tuleville ammattilaisille. Tämä osio tarkastelee vastaajien osaamista liikuntaan liittyvistä teemoista. Lisäksi käsitellään, miten koulutus ja toimenkuva vaikuttavat koettuun osaamiseen.

Osaamista eri terveystoiminta-aiheista kysyttiin asteikolla nolasta viiteen. Teemat, joista osaamista kartoitettiin, olivat liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset, paikallaanolon terveyshaitat, kansalliset ja kansainväliset liikunnan suositukset, eri väestöryhmien liikunnan suositukset, soveltava liikunta, liikuntaa edistävät ja estävät tekijät, liikuntaan motivointi / liikunnan puheeksiotto, liikunnan edistäminen terveydenhuollossa, liikunnan turvallisuus, väestön liikunnan merkitys sote-palveluiden talouden ja palvelutarpeen näkökulmasta, liikunnan ja paikallaanolon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin, liikunnan ja paikallaanolon vaikutukset mielen hyvinvointiin, liikunta ja yhdenvertaisuus, liikunta ja syrjäytymisen ehkäisy sekä liikunta ja arjessa pärjääminen.

Eniten vastaajat raportoivat tietävänsä liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista, paikallaanolon terveyshaitoista sekä liikunnan vaikutuksesta mielen hyvinvointiin. Vähintään tietoa oli puolestaan teemoista soveltava liikunta, liikunta ja yhdenvertaisuus sekä liikunta ja syrjäytymisen ehkäisy.

### 3.2.1. Koulutuksen vaikutus osaamiseen

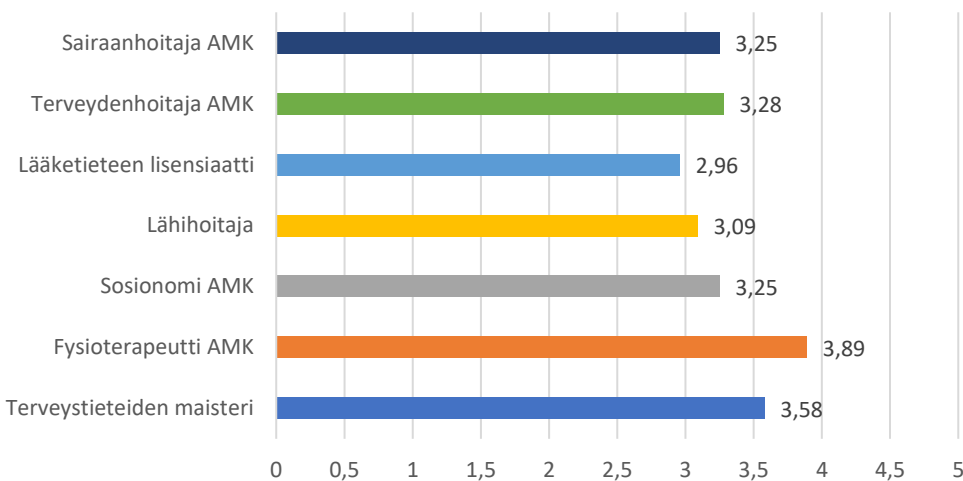
Eri koulutustasoilla havaittiin jonkin verran eroavaisuutta osaamisen määrässä liikkumisen teemoista. Eniten osaamista liikkumisen teemoista kokonaisuudessaan oli alemman korkeakoulututkinnon suorittaneilla (kaikkien teemojen arvioidun osaamisen keskiarvo 3,13). Matalimmaksi osaamisensa arvioi ammatillisen koulutuksen suorittaneet (keskiarvo 2,87). Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet arvioivat osaamisensa lähes yhtä hyväksi kuin alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet (keskiarvo 3,08).

Liikkumisen teemojen osaamisen arvioivat korkeammaksi liikkumisen edistämisen koulutusta tutkinnossaan saaneet. Heillä, jotka raportoivat saaneensa liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan, arvioidun osaamisen keskiarvo oli 3,35. He, jotka eivät olleet opiskelleet liikkumisen sisältöjä tutkinnossaan, saivat puolestaan raportoidusta osaamisesta keskiarvon 2,88.

Kyselyn avulla selvitettiin myös liikkumisen edistämiseen liittyvän täydennyskoulutuksen mahdollisia vaikutuksia osaamiseen. Täydennyskoulutusta saaneet arvioivat osaamisensa keskiarvolla 3,55. Heidän, jotka eivät olleet saaneet täydennyskoulutusta, osaaminen sai keskiarvon 3,0.

Eri tutkintotaustoja verratessa parhaimmaksi osaamisensa arvioivat fysioterapeutin tutkinnon suorittaneet, kun taas lääketieteen lisensiaatin koulutuksen suorittaneet arvioivat osaamisensa heikoimmaksi. Arvioitua osaamista eri tutkintotaustoista havainnollistetaan tarkemmin kuvassa 7.

Kuva 7. Arvioidun liikkumisen teemojen osaamisen keskiarvo eri tutkintotaustoista.



### 3.2.2. Toimenkuvan vaikutus osaamiseen

Eri roolissa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät (opettaja/ammattilainen) arvioivat osaamisensa hieman eri tasoille. Ammatillaiset arvioivat osaamisensa keskiarvolla 3,11 ja opettajat puolestaan keskiarvolla 2,95. Eri teemojen välillä ei ollut juurikaan merkittäviä eroja koetussa osaamisessa. Tarkemmin toimenkuvia tarkastellessa selkeästi parhaimmaksi osaamisensa arvioivat fysioterapeutit (keskiarvo 4,17) ja toiseksi parhaimmaksi terveydenhoitajat (keskiarvo 3,19). Heikoimmaksi osaamisensa arvioivat lääkärit (keskiarvo 2,92) ja opetushenkilöstö (2,95).

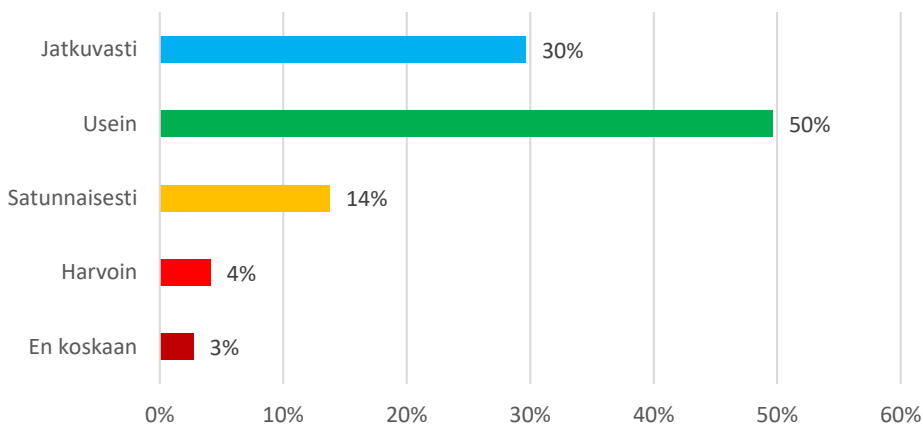
### 3.3. Valmius ottaa liikkuminen puheeksi

Liikkumisen puheeksi ottaminen asiakastyössä on keskeinen osa liikkumisen edistämistä. Puheeksi ottaminen ei ole erillinen tehtävä, vaan se on olennainen osa kokonaisvaltaista asiakaskeskeistä lähestymistapaa, jossa liikkuminen nähdään osana terveyden edistämistä. Tämä osio käsittelee, kuinka yleistä puheeksi ottaminen on ja mitkä tekijät, kuten koulutustausta ja toimenkuva, siihen vaikuttavat. Tämä kysymysosio oli suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattihenkilöille.

#### 3.3.1. Liikkumisen puheeksioton yleisyys ja kokemus

Liikkumisen puheeksiotto on varsin yleistä kyselyyn vastanneiden sote-ammattilaisten keskuudessa. 80 % kyselyyn vastanneista sote-ammattilaisista kertoi ottavansa liikkumisen puheeksi asiakkaan kanssa jatkuvasti tai usein (kuva 8). 75 % sote-ammattilaisista koki liikkumisen puheeksiottamisen työssään helpoksi tai melko helpoksi.

Kuva 8. Liikkumisen puheeksioton yleisyys osuutena (%) kyselyyn vastanneista sote-ammattilaisista.



#### 3.3.2. Taustatekijöiden vaikutus puheeksiottoon

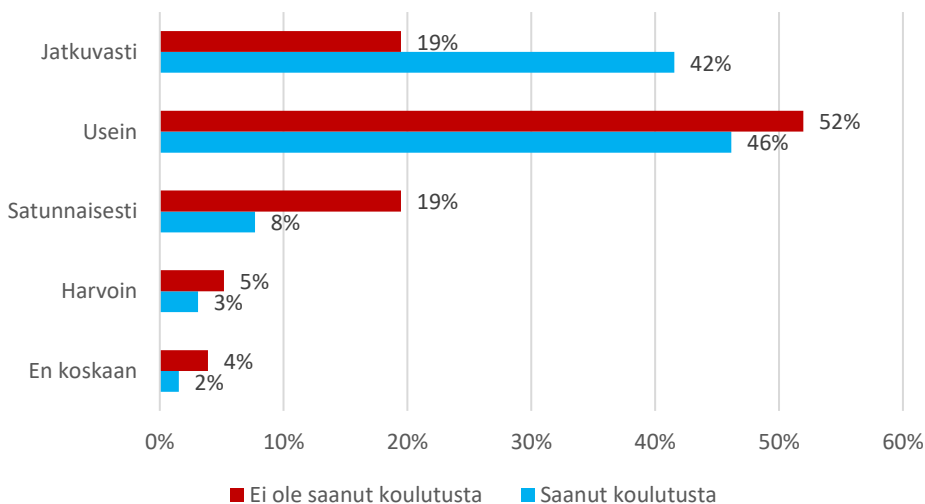
Koulutustaso, tutkinto, tutkinnossa saatu liikkumisen edistämisen koulutus ja liikkumisen edistämiseen liittyvä täydennyskoulutus saattavat vaikuttaa liikkumisen puheeksiottoon.

Eri koulutustason suorittaneilla liikkumisen puheeksioton yleisyys vaihtelee. Alemman ja ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneet ottavat liikkumisen lähes yhtä usein puheeksi asiakastyössään. 88 % ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista ottaa liikkumisen puheeksi jatkuvasti tai usein ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneiden kohdalla vastaava osuus on 84 %. Ammatillisen koulutuksen

suorittaneista liikkumisen ottavat puheeksi jatkuvasti tai usein vain 53 %. Jopa 18 % ammatillisen koulutuksen suorittaneista vastaajista ei ota liikkumista puheeksi koskaan asiakastyössään.

Omassa tutkinnossaan liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta saaneet raportoivat ottavansa liikkumisen puheeksi useammin kuin he, jotka eivät ole saaneet koulutusta aiheesta (kuva 9). Vastaajista, jotka olivat saaneet liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan, 88 % ilmoitti ottavansa liikkumisen puheeksi joko jatkuvasti tai usein. Heihin verrattuna vastaava osuus niiden keskuudessa, joiden koulutus ei ollut sisältänyt liikkumisen edistämistä, oli 71 %. Ero korostuu erityisesti siinä, että liikkumisen sisältöjä opiskelleet käyttävät liikkumisen puheeksiottoa päivittäisessä työssään jatkuvana työkaluna lähes kaksi kertaa useammin kuin he, joiden koulutukseen liikkumisen edistäminen ei ole sisältynyt.

Kuva 9. Ammattilaisten liikkumisen puheeksioton yleisyys sen mukaan, ovatko he saaneet liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan.



Fysioterapeutin ja terveydenhoitajan tutkinnon suorittaneet ja näissä toimenkuvissa työskentelevät ottavat liikkumisen puheeksi useimmin, kun taas lähihoitajan tutkinnon suorittaneet harvimmin. Toimenkuvia tarkasteltaessa osastonsihteerit ja sairaanhoitajat ottavat liikkumisen puheeksi vähiten.

Tarkasteltaessa ammattilaisia, jotka ottavat liikkumisen harvemmin puheeksi työssään (satunnaisesti, harvoin tai ei koskaan), havaitaan eroja verrattuna niihin, jotka tekevät sitä jatkuvasti tai usein. Harvemmin puheeksi ottavat kokevat osaamisensa heikommaksi mutta kertovat tietävänsä jopa hieman paremmin, mistä etsiä tietoa terveysliikuntaan liittyvistä teemoista. He eivät myöskään pidä omaa rooliaan liikkumisen edistäjänä yhtä tärkeänä, vaikka arvioivat liikkumisen merkityksen terveyden edistämässä lähes yhtä korkealle. Lisäksi tutkinnon sisältämän liikkumisen edistämisen koulutuksen riittävyttä molemmat ryhmät arvioivat samantasoiseksi. Sen sijaan harvemmin liikkumisen puheeksi ottavat ovat osallistuneet selvästi vähemmän täydennyskoulutuksiin liikkumisen edistämisen teemoista ja tuntevat liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin selkeästi heikommin.

Kokemus liikkumisen puheeksioton helppoudesta vaihtelee eri koulutustaustojen ja toimenkuvan mukaan. Koulutustasoa verratessa alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet arvioivat liikkumisen puheeksioton helppouden korkeimmalle tasolle, kun taas ammatillisen koulutuksen suorittaneet arvioivat puheeksioton

haastavimmaksi. Helpointa liikkumisen puheeksiotto on fysioterapeutin ja sosionomin tutkinnon suorittaneille ja vaikeinta lääketieteen lisensiaateille ja lähihoitajan koulutuksen suorittaneille. Tutkinnossaan liikkumisen edistämisen koulutusta saaneet arvioivat liikkumisen puheeksiottamisen merkittävästi helpommaksi. Toimenkuvista fysioterapeutit kokivat liikkumisen puheeksiottamisen helpoimmaksi, kun taas lääkärit ja osastonsihteerit vaikeimmaksi.

Liikkumisen puheeksiottamisen helpoksi tai melko helpoksi kokevat arvioivat osaamisensa merkittävästi korkeammalle tasolle kuin he, joiden mielestä liikkumisen puheeksi ottaminen on haastavampaa (ei vaikeaa tai helppoa, melko vaikeaa, vaikeaa). He myös tietävät lähes kaksi kertaa paremmin, mistä löytää tietoa terveysliikuntaan liittyvistä aiheista. Liikuntaneuvontaan ohjautumisen malli on myös heille tutumpi. Liikkumisen puheeksioton helpommaksi kokevat pitävät liikkumisen roolia merkittävämpänä terveyden edistämisessä ja myös arvottavat oman roolinsa liikkumisen edistäjänä korkeammalle. Liikkumisesta puhumisen helpommaksi kokevat ovat saaneet lähes kolme kertaa useammin täydennyskoulutusta liikkumisen edistämisen teemoista. Luonnollisestikin liikkumisen puheeksioton helpommaksi kokevat myös ottavat liikkumisen puheeksi todella selkeästi useammin.

### 3.3.3. Liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin tunnettavuus

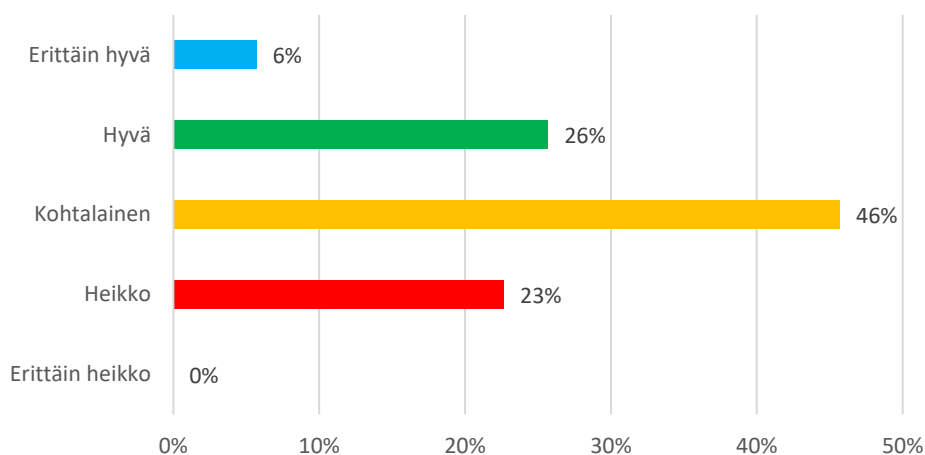
Kyselyyn vastanneet sote-alan ammattilaiset eivät kokeneet liikuntaneuvontaan ohjautumisen polkua kovinkaan tutuksi. Peräti 63 % koki ettei liikuntaneuvontaan ohjautumisen malli ole kovinkaan tai lainkaan tuttu. Parhaiten kyseisen mallin tunsivat fysioterapeutteina ja sairaanhoitajina työskentelevät, kun taas lähihoitajat ja osastonsihteerit tunsivat sen heikoiten.

Liikkumisen edistämisen koulutusta osana tutkintoaan ja täydennyskoulutusta saaneet tunsivat liikuntaneuvontaan ohjautumisen polun selkeästi paremmin. Liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin paremmin tuntevat pitivät omaa rooliaan reilusti yli kaksi kertaa useammin erittäin merkittävänä liikkumisen edistämisessä ja he myös ottavat liikkumisen puheeksi selkeästi useammin. Lisäksi kyseisen mallin paremmin tuntevat pitivät liikkumisen puheeksiottoa helppona kaksi kertaa useammin kuin he, jotka eivät tunne liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallia niin hyvin.

## 3.4. Valmius opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä

Opettajien valmius käsitellä liikkumisen sisältöjä opetuksessaan on merkittävä osa liikkumisen edistämistä. Vastaajat arvioivat omaa valmiuttaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kuten koulutustaustaa ja lisäkoulutusta. Tämä kysymysoso oli suunnattu sosiaali- ja terveysalan opetushenkilöstölle. Opettajat kokivat valmiutensa opettaa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikkumisen sisältöjä pääasiassa kohtalaiseksi (kuva 10).

Kuva 10. Valmius opettaa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan sisältöjä osuutena (%) kyselyyn vastanneista sote-opettajista.



### 3.4.1. Koulutustaustan vaikutus valmiuteen opettaa liikunnan edistämisen sisältöjä

Valtaosalla kyselyyn vastanneista opettajista oli useampi kuin yksi tutkinto, joten eri tutkintotaustojen vaikutusta koettuun valmiuteen opettaa liikunnan sisältöjä oli mahdoton verrata. Omassa tutkinnossa liikunnan edistämisen koulutusta saaneet arvioivat valmiutensa opettaa liikunnan sisältöjä jonkin verran paremmaksi. 36 % liikunnan edistämisen koulutusta saaneista koki valmiutensa opettaa liikunnan edistämisen sisältöjä hyväksi tai erittäin hyväksi. Vastaava osuus heidän keskuudessa, jotka eivät olleet opiskelleet liikunnan edistämisen sisältöjä tutkinnossaan oli 29 %. Valmiutensa hyväksi tai erittäin hyväksi kokevat opettajat arvioivat omassa tutkinnossaan saadun liikunnan edistämisen koulutuksen lähes kolme kertaa useammin riittäväksi verrattuna niihin opettajiin, jotka kokivat valmiutensa opettaa liikunnan sisältöjä heikommaksi. Täydennyskoulutusta liikunnan sisällöistä saaneet puolestaan kokivat jopa yli kaksi kertaa useammin valmiutensa liikunnan sisältöjen opetukseen hyväksi tai erittäin hyväksi verrattuna heihin, jotka eivät olleet saaneet täydennyskoulutusta aiheesta.

### 3.4.2. Osaamisen ja toimenkuvan vaikutus valmiuteen opettaa liikunnan edistämisen sisältöjä

Eri koulutusasteilla ja tutkinnoissa opettavien opettajien keskuudessa oli eroavaisuuksia koetussa valmiudessa opettaa liikunnan edistämisen sisältöjä. Toisella asteella opettavat opettajat arvioivat valmiutensa selkeästi korkeammaksi kuin ammattikorkeakoulussa opettavat opettajat. Yliopistotason opettajilta ei saatu vastauksia kyselyyn. 55 % toisella asteella opettavista opettajista koki valmiutensa opettaa liikunnan edistämisen sisältöjä hyväksi tai erittäin hyväksi. Tämä osuus ammattikorkeakoulujen opettajilla oli 21 %. Lähihoitajan ja fysioterapeutin tutkinto-ohjelmissa opettavat opettajat kokivat

valmiutensa opettaa liikumisen edistämisen sisältöjä vahvimaksi, kun taas sairaanhoitajan tutkinnon opettajat heikoimmaksi.

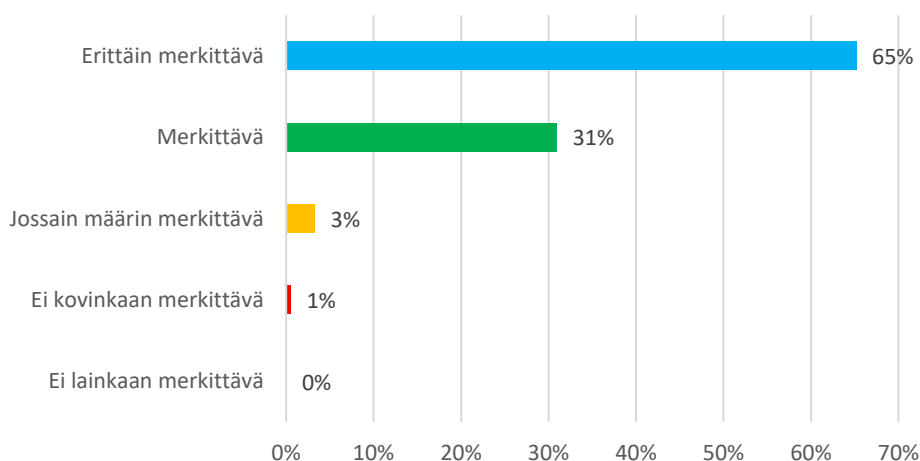
Valmiutensa opettaa terveyttä edistävän liikumisen sisältöjä hyväksi tai erittäin hyväksi kokevat opettajat näkevät oman roolin merkittävästi tärkeämpänä liikumisen edistämässä. Jopa 73 % valmiutensa paremmaksi kokevista opettajista pitää omaa rooliaan merkittävänä tai erittäin merkittävänä liikumisen edistämässä. Vastaava osuus oli vain 25 % valmiutensa heikommaksi kokevien opettajien kohdalla. Paremmat valmiudet omaavat opettajat myös kokevat liikumisen roolin terveyden edistämässä keskeisemmäksi.

Koettu osaaminen liikumisen teemoista arvioitiin hyvin eri tavoin opettajien keskuudessa riippuen siitä millaiseksi he raportoivat valmiutensa opettaa liikumisen sisältöjä. Opettajat, joiden valmius opettaa sisältöjä oli parempi arvioivat myös oman osaamisensa selkeästi paremmaksi. He arvioivat osaamisensa keskiarvolla 3,7, kun taas opettajat, jotka pitivät valmiuttaan opettaa liikumisen sisältöjä kohtalaisena, melko heikkona tai heikkona arvioivat osaamisensa keskiarvolla 2,6.

### 3.5. Koettu liikumisen rooli terveyden edistämässä

Liikumisella on merkittävä ennaltaehkäisevä ja hoitava vaikutus useiden sairauksien kohdalla. Osaamistarvekartoituksen yhtenä tavoitteena oli selvittää, miten tärkeänä ammattilaiset ja opettajat kokevat liikumisen roolin terveyden edistämässä – työskennellessään nimenomaan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa tavoitteenaan ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Jopa 96 % kaikista vastaajista piti liikumisen roolia terveyden edistämässä merkittävänä tai erittäin merkittävänä (kuva 11).

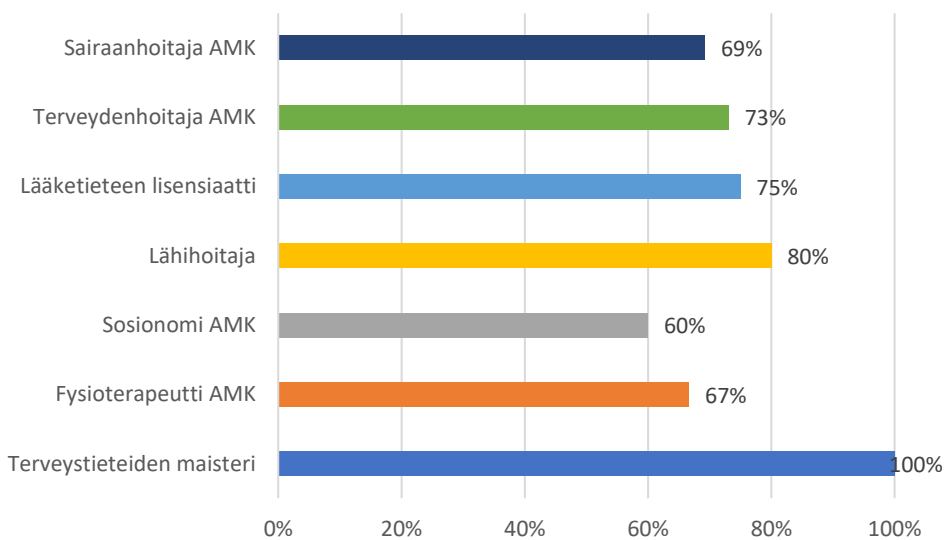
*Kuva 11.* Koettu liikumisen rooli terveyden edistämässä osuutena (%) kaikista kyselyyn vastanneista.



### 3.5.1. Koulutustaustan vaikutus koettuun liikkumisen merkitykseen

Kyselyn tulosten perusteella koulutustausta saattaa vaikuttaa siihen, miten merkittävänä liikkumisen rooli koetaan terveyden edistämisessä. Mitä korkeampi koulutustaso vastaajalla oli, sitä useammin liikkumisen rooli arvioitiin erittäin merkittäväksi. Alimman koulutustason (ammatillinen koulutus) ja ylimmän koulutustason (ylempi korkeakoulututkinto) välillä havaittiin noin yhdeksän prosenttiyksikön ero. Myös eri tutkintojen välillä oli eroja, millaisena liikkumisen rooli nähtiin (kuva 12).

*Kuva 12.* Liikkumisen roolin terveyden edistämisessä erittäin merkittäväksi kokevien osuus (%) eri koulutustaustojen vastaajista.

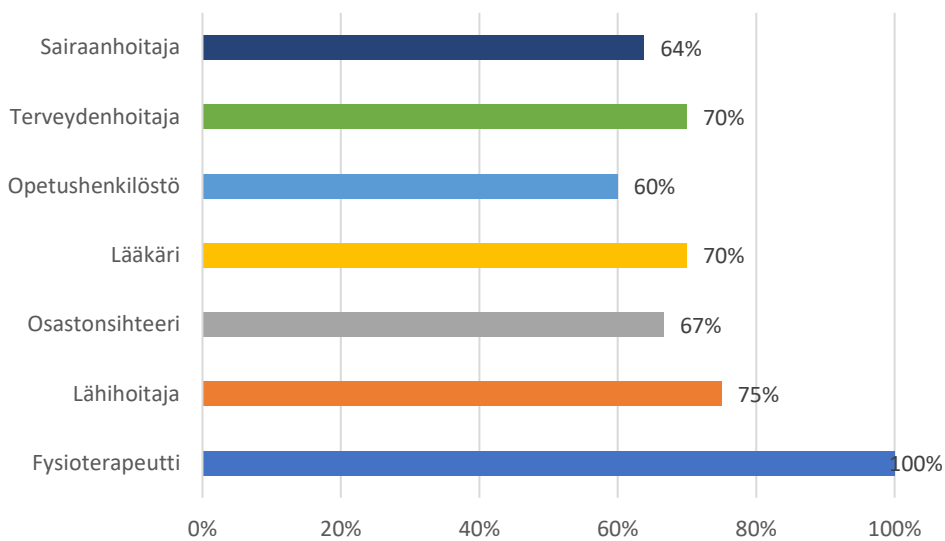


Osana omaa koulutusta saatu liikkumisen edistämisen koulutus ei näkynyt juurikaan siinä, millaiseksi liikkumisen roolin terveyden edistämisessä kokee. Itseasiassa jopa he, jotka eivät olleet saaneet liikkumisen edistämisen koulutusta osana tutkintoaan, kokivat aavistuksen useammin liikkumisen roolin erittäin merkittäväksi terveyden edistämisessä. Sen sijaan liikkumisen edistämisen täydennyskoulutukseen osallistuminen näkyi vastauksissa selvästi: 81 % täydennyskoulutusta saaneista piti liikkumisen roolia erittäin merkittävänä, kun vastaava osuus ilman täydennyskoulutusta oli 63 %.

### 3.5.2. Toimenkuvan ja osaamisen vaikutus koettuun liikkumisen merkitykseen

Toimenkuvalla ja roolilla sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla saattaa olla vaikutusta koettuun liikkumisen rooliin terveyden edistämisessä. Opettajia ja ammattilaisia verratessa ei havaittu merkittävän suurta eroa. Ammattilaiset kokivat liikkumisen roolin erittäin merkittäväksi hieman useammin. Toimenkuvia verratessa fysioterapeutit kokivat liikkumisen roolin useimmin erittäin merkittäväksi (kuva 13).

Kuva 13. Liikkumisen roolin terveyden edistämässä erittäin merkittäväksi kokevien osuus (%) eri toimenkuvien vastaajista.



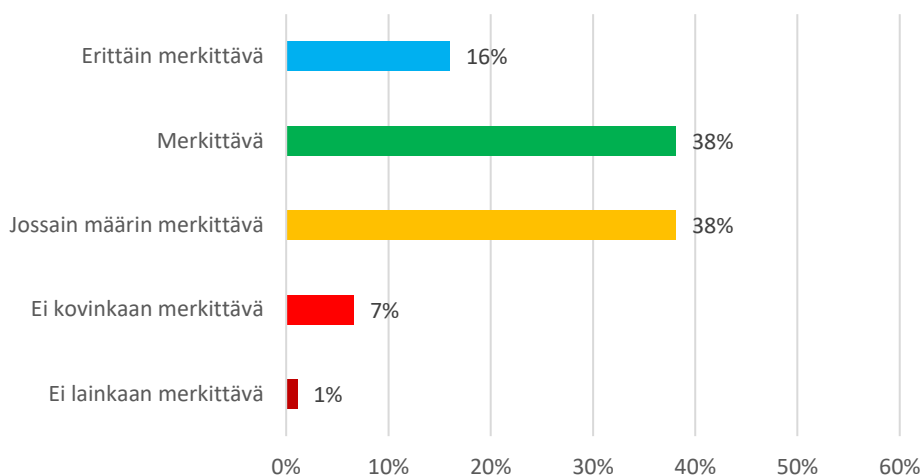
Opettajien keskuudessa oli eroavaisuuksia koetussa liikkumisen roolissa terveyden edistämässä. Ammattikorkeakoulussa opettavat opettajat pitivät liikkumisen roolia terveyden edistämässä erittäin merkittävänä useammin kuin ammattikoulussa opettavat. Terveydenhoitaja AMK- ja fysioterapeutti AMK-tutkinnoissa opettavat pitivät liikkumisen roolia erittäin merkittävänä kaikkein useimmin, kun taas terveystieteitä ja sosionomi AMK -tutkinnoissa opettavat arvioivat sen erittäin merkittäväksi harvimminkin.

Liikkumisen roolia merkittävänä pitävät arvioivat osaamisensa selkeästi korkeammalle tasolle. Liikkumisen roolia merkittävänä tai erittäin merkittävänä pitävät vastaajat arvioivat osaamisensa liikkumisen teemoista keskiarvolla 3,1, kun muut liikkumisen roolin vähemmän merkittäväksi kokevat keskiarvolla 2,49.

### 3.6. Koettu oma rooli liikkumisen edistäjänä

Osaamistarvekartoituksen yhtenä tavoitteena oli selvittää, kuinka merkittävänä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja opettajat kokevat oman roolinsa liikkumisen edistäjinä. Työskentely sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa antaa erinomaiset mahdollisuudet toimia liikkumisen tukena ja motivoijina asiakkailleen. Tulokset osoittivat, että suurin osa vastaajista kokee oman roolinsa liikkumisen edistämässä merkittäväksi tai jossain määrin merkittäväksi (kuva 14).

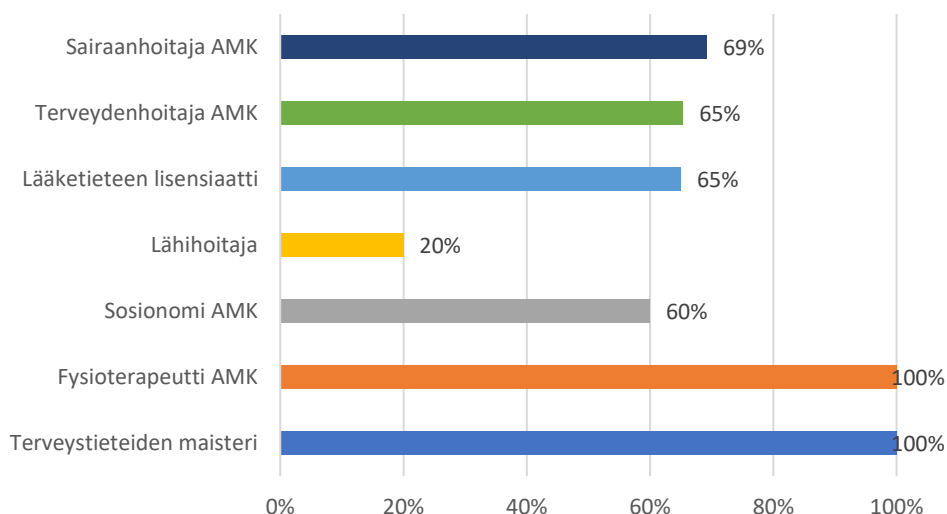
Kuva 14. Koettu oma rooli liikkumisen edistäjänä osuutena (%) kaikista kyselyyn vastanneista.



### 3.6.1. Koulutustaustan vaikutus koettuun omaan rooliin liikkumisen edistäjänä

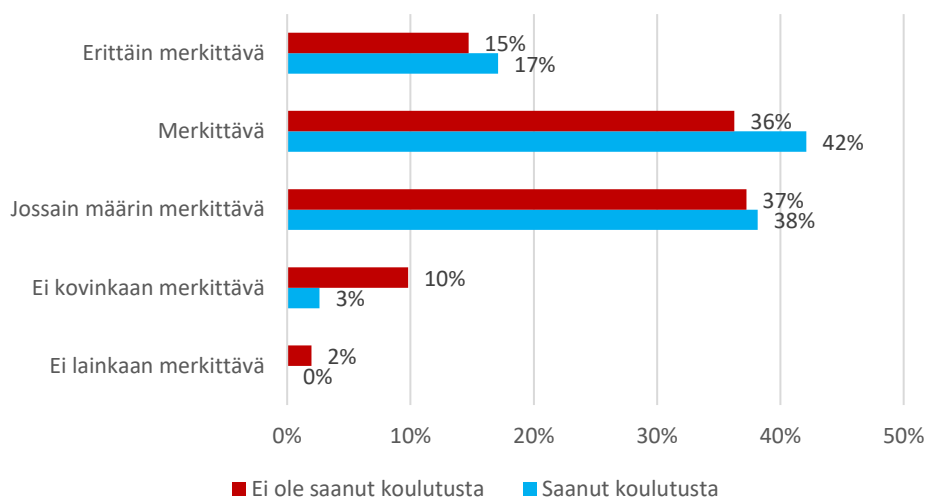
Kyselyn tulosten perusteella eri koulutustaustan vastaajat arvioivat oman roolinsa liikkumisen edistäjänä eri tavoin. Ylemmän ja alemman korkeakoulututkinnon suorittaneiden keskimääräiset arviot oman roolin merkityksellisyydessä liikkumisen edistäjänä olivat hyvin samankaltaiset. Sen sijaan ammatillisen koulutuksen suorittaneet kokivat roolinsa vähemmän merkitykselliseksi. Ammatillisen koulutuksen suorittaneiden keskuudessa suurempi osuus koki roolinsa ei kovinkaan merkittäväksi (12 %) tai jossain määrin merkittäväksi (41 %). Ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneista puolestaan huomattava osa arvioi roolinsa merkittäväksi (55 %) tai erittäin merkittäväksi (23 %). Myös eri tutkintojen välillä oli eroja, millaisena oma rooli liikkumisen edistäjänä koettiin (kuva 15).

Kuva 15. Roolinsa liikkumisen edistäjänä erittäin merkittäväksi tai merkittäväksi kokevien osuus (%) eri koulutustaustojen vastaajista.



Omassa koulutuksessaan liikkumisen edistämisen sisältöjä opiskelleet kokivat oman roolinsa liikkumisen edistäjänä hieman useammin merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi (kuva 16). 73 % täydennyskoulutusta liikkumisen sisällöistä saaneista arvioi oman roolinsa liikkumisen edistäjänä merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi. Vastaava osuus täydennyskoulutuksia käymättömistä on 51 %. Roolinsa merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi kokevat arvioivat tutkintonsa liikkumisen sisältöjen riittävyyden paremmaksi kuin roolinsa vähemmän merkittäväksi kokevat.

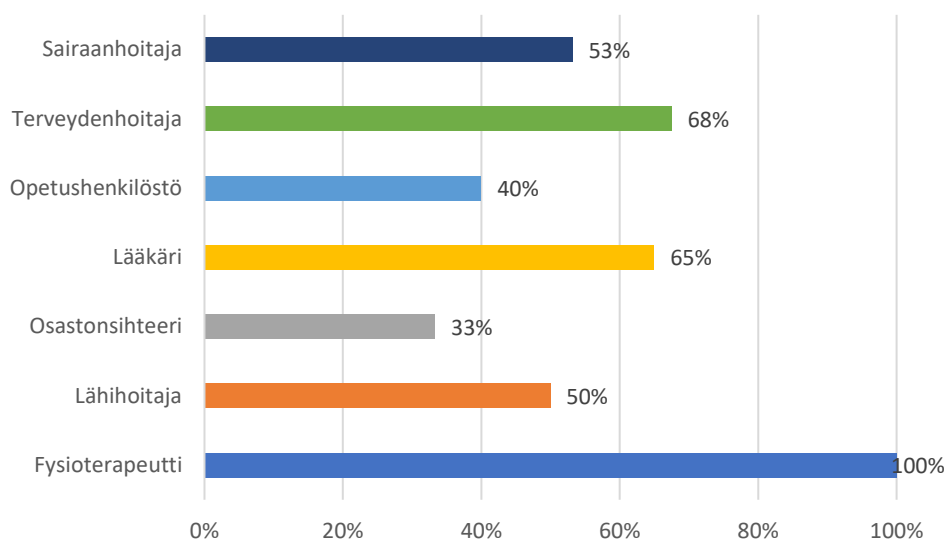
*Kuva 16.* Vastaajien arvio oman roolin merkityksestä liikkumisen edistäjänä sen mukaan, ovatko he saaneet liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoaan.



### 3.6.2. Toimenkuvan ja osaamisen vaikutus koettuun omaan rooliin liikkumisen edistäjänä

Eri toimenkuvissa työskentelevät vastaajat kokivat oman roolinsa merkittävyyden liikkumisen edistäjänä eri tavoin. Fysioterapeutin toimenkuvassa työskentelevät arvioivat oman roolinsa useimmin merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi, kun taas osastonsihteerinä työskentelevät pitivät rooliaan vähiten merkittävänä (kuva 17). Fysioterapeutit arvioivat roolinsa selkeästi useammin erittäin merkittäväksi verrattuna kaikkiin muihin toimenkuviin.

Kuva 17. Roolinsa liikkumisen edistäjänä erittäin merkittäväksi tai merkittäväksi kokevien osuus (%) eri toimenkuvan vastaajista.



Roolinsa merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi liikkumisen edistämiseksi kokevat arvioivat osaamisensa korkeammalle tasolle kuin he, jotka pitivät rooliaan vähemmän merkittävänä (jossain määrin merkittävä, ei kovinkaan merkittävä, ei lainkaan merkittävä). Roolinsa merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi kokevat arvioivat osaamistaan liikkumisen teemoista keskiarvolla 3,33, kun taas muut keskiarvolla 2,77.

Sosiaali- ja terveydenhoitoalalla työskentelevät ammattilaiset kokivat roolinsa liikkumisen edistäjänä selvästi useammin merkittäväksi tai erittäin merkittäväksi kuin sote-alan opettajat. Opettajista puolestaan ammattikoulussa opettavat opettajat kokivat roolinsa selkeästi tärkeämmäksi liikkumisen edistäjänä kuin ammattikorkeakoulussa opettavat opettajat.

### 3.7. Lisäkoulutuksen tarve

Kyselyn perusteella sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset toivovat käytännönläheistä ja konkreettista lisäkoulutusta liikkumisen edistämiseen. Koulutuksessa kaivataan erityisesti esimerkkejä erilaisten asiakasryhmien, kuten diabeetikoiden, sydän- ja keuhkosairaiden, ikäihmisten ja raskaana olevien, liikunnan tukemisesta. Myös turvalliseen ja tehokkaaseen liikkumiseen liittyvä ohjaus, liikuntasuosittelun soveltaminen sekä motivointimenetelmät, kuten motivoiva haastattelu, nousivat esiin tärkeinä teemoina. Lisäksi toivottiin tietoa paikallisista liikuntamahdollisuuksista eri asiakasryhmille.

Koulutuksen toteutustavoissa korostettiin monipuolisuutta, kuten etä- ja lähikoulutuksen yhdistämistä. Lyhyet ja selkeät verkkokoulutukset, osallistavat työpajat sekä käytännönläheinen lähikoulutus olivat suosittuja ehdotuksia. Lisäksi toivottiin modulaarista koulutusta, joka sisältää oman kehittymisen reflektointia ja mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen. Erityisesti konkreettiset materiaalit, kuten infopakettit ja valmiit esitykset, nähtiin hyödyllisinä arjen työhön.

Ammattilaiset arvostavat koulutuksissa selkeyttä ja käytännön sovellettavuutta. Lisäkoulutuksen toivotaan tarjoavan työkaluja, jotka tukevat liikkumisen puheeksi ottamista ja edistämistä osana päivittäistä työtä. Selkeät ja arjen tarpeisiin räätälöidyt koulutukset vahvistaisivat osaamista ja lisäävät luottamusta liikunnan terveyshyötyjen viestimisessä.

## 4. Yhteenveto

Tässä raportissa esitelty osaamistarvekartoitus nostaa esiin tärkeitä näkökulmia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja opettajien roolista liikkumisen edistämässä. Koulutustaustalla on todennäköisesti merkittävä vaikutus siihen, kuinka ammattilaiset kokevat omat valmiutensa ja roolinsa liikkumisen edistämässä. Vaikuttaa siltä, että sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutusten sisällöt vaihtelevat merkittävästi eri tutkintojen ja oppilaitosten välillä. Siten koulutuksen sisältö ja laajuus eivät aina välttämättä tue riittävästi ammattilaisia liikkumisen edistämässä.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että liikkumisen edistämisen koulutuksen saanti sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tutkinnoissa on vaihtelevaa, ja monilla ammattiryhmillä on mahdollisesti puutteita näiden sisältöjen kattavuudessa. Fysioterapeutit ja terveystieteiden maisterit erottuvat edukseen sekä koulutuksen saannin että täydennyskoulutukseen osallistumisen aktiivisuuden osalta. Kuitenkin huomionarvoista on, että vaikka alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet ovat saaneet eniten koulutusta liikkumisen edistämistä, he kokevat näiden sisältöjen riittävyyden työelämän tarpeisiin nähden vähäisimmäksi. Tämä voi viitata siihen, että pelkkä koulutuksen määrä ei takaa osaamisen riittävyyttä, vaan sisällön laadulla ja relevanssilla on suuri merkitys. Lisäksi koulutuksen riittävyyden kokemus vaikuttaa vaihtelevan merkittävästi eri ammattiryhmien toimenkuvien mukaan, mikä korostaa tarvetta räätälöidä koulutusta vastaamaan paremmin työelämän vaatimuksia.

On myös mahdollista, että opetuksessa on oppilaitos- ja opettajakohtaisia eroja, jotka voivat osaltaan selittää vaihtelua koulutuksen riittävyydessä eri tutkintojen välillä. Joissakin oppilaitoksissa ja jotkin opettajat saattavat painottaa liikkumisen edistämisen sisältöjä enemmän, kun taas toisissa ne voivat jäädä vähäisemmiksi. Täten koulutuksen kehittämisessä olisi hyvä huomioida sisältöjen yhtenäistäminen, jotta opiskelijoille voidaan taata tasalaatuinen ja työelämän tarpeisiin riittävä koulutus liikkumisen edistämässä.

Arvioitu osaaminen liikkumisen teemoista vaihtelee sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja opettajien keskuudessa koulutustaustan sekä toimenkuvan mukaan. Koulutuksen ja täydennyskoulutuksen merkitys korostuu, sillä liikkumisen aiheista koulutusta tutkinnossaan saaneet ja täydennyskoulutukseen osallistuneet arvioivat osaamisensa selvästi korkeammaksi kuin ne, jotka eivät olleet saaneet koulutusta. Tämä viittaa siihen, kuten olettaa saattaa, että koulutus on keskeinen tekijä osaamisen kehittämisessä, ja sote-koulutuksia olisi syytä kehittää ja täydennyskoulutusta tarjota laajasti eri ammattiryhmille. Lisäksi osaamisen kehittäminen voi edellyttää koulutusten sisältöjen räätälöintiä tarkemmin eri ammattiryhmien erityistarpeet huomioiden, jotta liikkumisen edistäminen voidaan tehokkaasti integroida sosiaali- ja terveysalan käytäntöihin. Koulutuksen kehittäminen ja jatkuva osaamisen päivittäminen ovat ratkaisevia liikkumisen edistämisen vahvistamiseksi sosiaali- ja terveysalalla. Täydennyskoulutukseen osallistumisen kannalta on huomion arvoista, että usein näihin koulutuksiin osallistuvat jo valmiiksi aiheesta innostuneet ja osaamista omaavat.

Mielenkiintoista on opettajien alhaisemmaksi arvioitu osaaminen verrattuna ammattilaisiin, mikä voi selittyä sillä, että opettajat arvioivat osaamistaan kriittisemmin tai tarkastelevat sitä eri näkökulmasta. Opettajien työssä korostuu vastuu tulevien ammattilaisten kouluttamisesta, mikä voi lisätä heidän vaatimustasoaan omaa osaamistaan kohtaan. Tämä havainto korostaa tarvetta vahvistaa liikkumiseen liittyvien teemojen

opetusta opettajien koulutuksessa ja työssä, jotta opettajat voivat kokea parempaa valmiutta käsitellä liikkumisen teemoja opiskelijoiden kanssa.

Liikkumisen puheeksioton yleisyyteen näyttää vaikuttavan vahvasti ammattilaisten kokemus osaamisestaan sekä heidän käsityksensä omasta roolistaan liikkumisen edistäjinä. Ne, jotka kokevat osaamisensa vahvaksi ja näkevät roolinsa liikkumisen edistäjänä tärkeäksi, ottavat sen esille säännöllisemmin ja kokevat sen myös helpommaksi. Sen sijaan harvemmin liikkumista puheeksi ottavat arvioivat osaamisensa heikommaksi ja raportoivat vähäisemmän koulutustaustan liikkumisen edistämiseksi. Täydennyskoulutuksen merkitys korostuu, sillä siihen osallistuneet ammattilaiset tuntevat liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin paremmin ja ottavat liikkumisen puheeksi selvästi useammin. Tämä viittaa siihen, että osaamisen lisääminen ja oman roolin vahvistaminen voivat lisätä liikkumiseen liittyvien keskustelujen määrää asiakastyössä.

Liikuntaneuvontaan ohjautumisen mallin tuntemattomuus voi osaltaan selittää puheeksioton haasteita. Jos ammattilaiset eivät tiedä selkeitä ohjauspolkuja asiakkaiden neuvontaan, heidän voi olla vaikea ottaa liikkuminen puheeksi asiakaskontaktissa. Suuri osa vastaajista koki, että heillä ei ole riittävää tietoa liikuntaneuvontaan ohjautumisesta, mikä voi luoda epävarmuutta asiakkaiden ohjaamisessa ja vähentää motivaatiota liikkumisen esille ottamiseen. Tämä korostaa tarvetta kehittää selkeämpiä ja tunnetumpia ohjausmalleja sekä lisätä koulutusta, jotta ammattilaiset voisivat luottaa osaamiseensa ja tietää, miten asiakkaan liikuntaan liittyviä tarpeita voidaan konkreettisesti tukea asiakastyössä.

Tarkasteltaessa opettajien valmiuksia opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä, täydennyskoulutuksella näyttää olevan merkittävä rooli valmiuksien vahvistamisessa, sillä täydennyskoulutusta saaneet opettajat arvioivat valmiutensa lähes kaksi kertaa paremmaksi kuin ne, jotka eivät olleet saaneet lisäkoulutusta. Valmiutensa paremmaksi kokevat opettajat myös tunnistavat oman roolinsa liikkumisen edistämiseksi selvästi tärkeämmäksi, mikä korostaa koulutuksen merkitystä motivaation ja osaamisen vahvistajana. Ammattikouluissa opettavat arvioivat valmiutensa opettaa liikkumisen edistämisen sisältöjä selkeästi korkeammaksi kuin ammattikorkeakouluissa opettavat, mutta tästä huolimatta ammatillisen koulutuksen saaneet ammattilaiset arvioivat osaamisensa liikkumisen edistämiseksi matalammaksi. Tämä ristiriita voi viitata siihen, että vaikka opettajat kokevat omat valmiutensa riittäviksi, liikkumisen edistämisen sisältöjen opetus ei aina tuota käytännössä vahvaa osaamista opiskelijoille. Se voi myös kertoa siitä, että liikkumisen edistäminen jää koulutuksessa vähäiselle huomiolle tai teoreettiselle tasolle, jolloin opittua ei kyetä siirtämään työelämän arkeen.

Kyselyn tulokset osoittavat selvästi, että valtaosa vastaajista kokee liikkumisen keskeiseksi tekijäksi terveyden edistämiseksi. Koulutustausta näyttää kuitenkin vaikuttavan siihen, kuinka vahvasti liikkumisen merkitys nähdään – korkeammin koulutetut korostavat liikkumisen roolia useammin erittäin merkittävänä. Mielenkiintoisesti omaan tutkintoon sisältyvä liikkumisen edistämisen koulutus ei juurikaan näkynyt vastauksissa, mutta täydennyskoulutuksen merkitys nousi esiin selkeästi, sillä täydennyskoulutusta saaneet arvioivat liikkumisen roolin huomattavasti tärkeämmäksi. Täydennyskoulutus voinee siis vahvistaa ammattilaisten kykyä ymmärtää liikkumisen merkitys ja soveltaa sitä käytännössä.

Sote-alojen välillä oli myös vaihtelua liittyen koettuun liikkumisen rooliin terveyden edistämiseksi. Erityisesti fysioterapeutit ja heidän koulutuksessaan opettavat painottivat liikkumisen roolia vahvimmin. Kuitenkin opettajien näkemyksissä oli hajontaa: ammattikorkeakoulujen opettajat korostivat liikkumisen merkitystä enemmän kuin ammattikoulujen opettajat, mikä saattaa johtua korkeakoulutuksen eri painotuksista ja tavoitteista. Koettu liikkumisen rooli heijastui suoraan myös itsearvioituun osaamiseen, sillä

liikkumisen roolin tärkeänä näkevät arvioivat oman osaamisensa huomattavasti korkeammalle tasolle kuin muut.

Suurin osa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista ja opettajista pitää omaa rooliaan liikkumisen edistäjinä merkittävänä tai jossain määrin merkittävänä, mutta tuloksissa näkyvät erot koulutustaustan ja toimenkuvan mukaan. Korkeasti koulutetut ja täydennyskoulutusta saaneet kokevat roolinsa merkittäväksi useammin, mikä voi kertoa paitsi koulutuksen tarjoamasta tiedollisesta pohjasta myös suuremmasta varmuudesta käsitellä liikkumisen teemoja asiakastyössä. Tästä nousee esiin koulutuksen rooli myös valmiuksien ja itsevarmuuden rakentamisessa. Toimenkuva näyttäisi vaikuttavan siihen, miten tärkeäksi oma rooli koetaan: fysioterapeutit arvioivat roolinsa useimmin erittäin merkittäväksi, mikä on ymmärrettävää, koska liikkumisen edistäminen on keskeinen osa heidän työtään. Osastonsihteerien ja muiden hallinnollisissa tehtävissä työskentelevien kohdalla rooli koettiin vähiten merkittäväksi, mikä voi heijastaa heidän vähäisempää suoraa asiakaskontaktiansa.

Mielenkiintoista on, että ammattikoulun opettajat kokevat roolinsa liikkumisen edistäjinä vahvemmin kuin ammattikorkeakoulun opettajat, mikä voi viitata siihen, että käytännönläheisemmässä opetuksessa liikkumisen merkitys korostuu eri tavalla kuin teoriapainotteisemmassa ympäristössä. Tässä kohtaa on hyvä huomioida myös, että ammattikorkeakouluissa opettavat opettajat pitivät kuitenkin liikkumisen osuutta terveyden edistämisen merkityksellisempänä, mutta näkevät oman roolinsa silti vähemmän keskeisenä.

On mahdollista, että jotkin tekijät saattavat heikentää tässä raportissa esitettyjen tulosten laatua. Joidenkin koulutustaustojen ja toimenkuvien osalta vastaajien määrä oli vähäinen, mikä voi vaikuttaa tulosten luotettavuuteen ja vertailtavuuteen. Raportissa tarkasteltiin vertailun vuoksi seitsemää yleisintä koulutustaustaa ja toimenkuvaa. Koska nämä kohdat kyselyssä olivat avoimia, mukaan voitiin ottaa vain selkeästi tunnistettavat ja luokiteltavissa olevat vastaukset. Koulutustaustojen vertailua vaikeutti erityisesti se, että moni vastaaja oli suorittanut useita tutkintoja. Tulosten osalta onkin tärkeää huomioida, että koulutustaustojen ja toimenkuvien vertailu tarjoaa ainoastaan suuntaa antavaa tietoa. Kokonaisuutena vastaajamäärä oli kuitenkin varsin suuri, ja vastaukset tarjoavat hyvän yleiskuvan Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tilanteesta liikkumisen edistämisen näkökulmasta.

Yhteenvedon voidaan todeta, että tämän kyselyn tulokset ovat samansuuntaisia kuin Länsitien ym. (2023) tekemässä selvityksessä: liikkumisen edistäminen on tunnistettu tärkeäksi osaksi terveyden edistämistä ja sote-ammattilaisten roolia liikkumisen edistäjänä pidetään varsin korkeassa arvossa, mutta koulutuksen ja osaamisen puutteet voivat rajoittaa ammattilaisten kykyä hyödyntää liikkumista tehokkaasti asiakastyössä. Liikkumisen puheeksi ottaminen näyttäisi olevan yhteydessä useisiin tekijöihin, kuten osaamisen kokemukseen, oman roolin merkityksen tunnistamiseen ja täydennyskoulutuksen saamiseen. Liikkumisen edistämistä tukevan koulutuksen ja osaamisen kehittäminen voi parantaa ammattilaisten valmiuksia tukea asiakkaidensa fyysisistä aktiivisuutta, mikä edistää väestön terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia.

## 5. Lähteet

- Länsitie, M., Peltonen, M., Korpelainen, R., Leskelä, R.-L. & Ahokas, S. 2023. Terveyttä edistävä liikkuminen ja liikunta osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutussisältöjä (Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:9). Nordic Healthcare Group ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka.
- Vuori, I. 2017. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3–9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 17.



DIAK



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

# Osaamistarvekartoitus - Liikuttava sote

Tämä kysely on suunnattu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille ja opettajille osana Liikuttava sote -hanketta. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa osaamistarpeita ja kiinnostuksen kohteita terveystoimintaosaamisen edistämisen suhteen. Kyselyn avulla kerätty tieto auttaa meitä suunnittelemaan ja kohdentamaan koulutuksia, jotka vastaavat juuri teidän tarpeitanne.

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä opetushenkilöstön osaamista liikkumisen edistämiseksi työssään. Lisäksi hankkeen myötä pyritään lisäämään liikkumiseen liittyvien teemojen näkyvyyttä alan koulutuksissa. **Tulevat terveystoimintaosaamista edistävät koulutukset alkavat keväällä 2025.**

Liikuttava sote -hanke toteutuu Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella ajalla 1.9.2024–31.12.2026, ja **kaikki hankkeen toiminta on osallistujille maksutonta.** Pää toteuttajana hankkeessa toimii Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö ja osatoteuttajana Diakonia-ammattikorkeakoulu (DIAK). Hanke on Euroopan unionin osarahoittama.

Kiitos ajastasi ja arvokkaasta panoksestasi – vastauksesi auttaa meitä kehittämään mahdollisimman hyödyllisiä ja vaikuttavia koulutuksia!

## Roolisi sosiaali- ja terveysalan osaajana\*

Ammattihenkilö

Opetushenkilöstö

## Toimenkuvasi\*

---

---

---

---

## Valitse kuntasi\*

Alavieska

Haapajärvi

Haapavesi

Hailuoto

Ii

Kalajoki

Kempele

Kuusamo

Kärsämäki

Liminka

Lumijoki

Merijärvi

...

- Muhos
- Nivala
- Oulainen
- Oulu
- Pudasjärvi
- Pyhäjoki
- Pyhäjärvi
- Pyhäntä
- Raahе
- Reisjärvi
- Sievi
- Siikajoki
- Siikalatva
- Taivalkoski
- Tyrnävä
- Utajärvi
- Vaala
- Ylivieska

Mikä on koulutustaustasi?\*

---

---

---

---

Oletko saanut liikkumisen edistämiseen liittyvää koulutusta osana tutkintoasi?

Kyllä

En

Koetko, että tutkintosi on sisältänyt riittävästi tietoa liikkumisen edistämisestä?

Kyllä

En

Oletko saanut liikkumisen edistämiseen liittyvää täydennyskoulutusta?

Kyllä

En

Millä koulutusasteella opetat?\*

Toinen aste

Ammattikorkeakoulu

Yliopisto

## Minkä alan tutkinnossa opetuksesi tapahtuu?

- Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto (lähihoitaja)
- Sairaanhoitaja
- Terveydenhoitaja
- Fysioterapeutti
- Geronomi
- Sosionomi
- Lääketiede
- Sosiaalityö / sosiaalitieteet
- Terveystieteet
- Jokin muu, mikä?

## Millaiseksi koet valmiutesi opettaa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan sisältöjä?\*

- Erittäin heikoksi
- Heikoksi
- Kohtalaiseksi
- Hyväksi
- Erittäin hyväksi

Miten tärkeänä pidät liikkumisen osuutta terveyden edistämisessä?\*

- En lainkaan merkittävänä
- En kovinkaan merkittävänä
- Jossain määrin merkittävänä
- Merkittävänä
- Erittäin merkittävänä

Miten tärkeänä pidät rooliasi liikkumisen edistämisessä?\*

- En lainkaan merkittävänä
- En kovinkaan merkittävänä
- Jossain määrin merkittävänä
- Merkittävänä
- Erittäin merkittävänä

Kuinka usein otat liikkumisen puheeksi työssäsi?

- En koskaan
- Harvoin
- Satunnaisesti
- Usein
- Jatkuvasti

Millaiseksi koet liikunnan puheeksiottamisen työssäsi?\*

- Vaikeaksi
- Melko vaikeaksi
- En vaikeaksi enkä helpoksi
- Melko helpoksi
- Helpoksi

Kuinka tuttu sinulle on liikuntaneuvontaan ohjautumisen malli?\*

- Ei lainkaan tuttu
- Ei kovinkaan tuttu
- Jossain määrin tuttu
- Melko tuttu
- Erittäin tuttu

Tiedätkö mistä löydät tietoa terveysliikuntaan liittyvistä teemoista?\*

- Kyllä
- En

Mistä mieluiten hankkisit tietoa terveystoimintaosaamisesi kehittämiseksi?

---

---

---

---

Miten paljon koet sinulla olevan osaamista liittyen seuraaviin teemoihin?\*

\*

Liikkumisen terveysterveyshaitat ja hyvinvointivaikutukset	<input type="text"/>	(0 - 5)
Paikallaanolon terveysterveyshaitat	<input type="text"/>	(0 - 5)
Kansainväliset ja kansalliset liikuntasuosituks	<input type="text"/>	(0 - 5)
Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)	<input type="text"/>	(0 - 5)
Soveltava liikunta / erityisliikunta	<input type="text"/>	(0 - 5)
Liikkumista edistävät ja estävät tekijät	<input type="text"/>	(0 - 5)
Liikkumiseen motivointi / liikkumisen puheeksiotto	<input type="text"/>	(0 - 5)

		5)
		(0
Liikkumisen edistäminen terveydenhuollossa	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkumisen turvallisuus	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Väestön liikkumisen merkitys sote- palveluiden talouden ja palvelutarpeen näkökulmasta	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkumisen ja paikallaan olon vaikutukset mielen hyvinvointiin	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkuminen ja yhdenvertaisuus	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkuminen ja syrjäytymisen ehkäisy	<input type="text"/>	-
		5)
		(0
Liikkuminen ja arjessa pärjääminen	<input type="text"/>	-
		5)

Mistä terveysliikunnan teemoista olet erityisen kiinnostunut ja koet, että voisit vielä kehittää osaamistasi?

- Liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutukset
- Paikallaanolon terveyshaitat
- Kansainväliset ja kansalliset liikuntasuositukset
- Eri väestöryhmien liikkumisen suositukset (esim. eri ikäryhmien liikkumisen suositukset)
- Soveltava liikunta / erityisliikunta
- Liikkumista edistävät ja estävät tekijät
- Liikkumiseen motivointi / liikkumisen puheeksiotto
- Liikkumisen edistäminen terveydenhuollossa
- Liikkumisen turvallisuus
- Väestön liikkumisen merkitys sote-palveluiden talouden ja palvelutarpeen näkökulmasta
- Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin
- Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutukset mielen hyvinvointiin
- Liikkuminen ja yhdenvertaisuus
- Liikkuminen ja syrjäytymisen ehkäisy
- Liikkuminen ja arjessa pärjääminen
- Jokin muu, mikä?

Millainen lisäkoulutus tukisi terveystoimintaosaamisesi kehittämistä parhaiten?

---

---

---

---

Olen tutustunut ODL:n ja Liikuttava sote -hankkeen tietosuojaselosteeseen sekä hyväksyn käyttöehdot.\*

Kyllä

ODL Tietosuojaja: [Tietosuoja - ODL](#) ja Liikuttava sote -hankkeen

tietosuojaseloste: [Liikuttava sote -hankkeen tietosuojaseloste.pdf](#)

Seuraava askel hankkeen toiminnassa on teille ammattilaisille suunnatut työpajat, joissa voitte osallistua koulutusten suunnitteluun ja räätälöintiin. Työpajojen tavoitteena on varmistaa, että koulutukset vastaavat parhaiten teidän tarpeitanne ja tukevat liikkumisen edistämistä työssänne. Aikataulun ja linkin ilmoittautumiseen löydät sähköpostista, josta siirryit myös tähän kyselyyn.

