

LIIKUNTA- JA LIKKUMISVAIKUTUSTEN ARVIOINNIN TARKISTUSLISTA HYVINVOINTIALUEILLE

Päivitetty 31.5.2022

Tarkistuslistan tehtävänä tukea liikunta- ja liikkumisvaikutusten tunnistamisessa ja arvioinnissa hyvinvointialueilla. Tarkistuslistaa voidaan hyödyntää **hyvinvointialueilla erilaisten toimenpiteiden, päätösten, ohjelmien tai strategioiden valmistelussa ja suunnittelussa.**

Tarkistuslistaan on koottu kysymyksiä teemoittain. Kysymysten tehtävänä on auttaa valmistelijaa havaitsemaan ja arvioimaan tehtävän toimenpiteen tai päätöksen vaikutuksia liikuntaan ja liikkumiseen.

Tarkoituksena on, että valmistelija (tai valmistelijat) käy läpi kysymyksiä ja pohtii, vaikuttaako tämä toimenpide tai päätös kyseiseen teemaan, ja jos vaikuttaa, millaisia ovat vaikutukset. Osa vaikutuksista voi olla välittömiä ja helpommin havaittavissa sekä ennakoitavissa, osa voi olla välillisiä, vaikeammin havaittavissa ja ennakoitavissa sekä vaatia tarkempaa analysointia ja tietopohjaa. Tarkistuslistoihin on koottu tietolähteitä kunkin teeman vaikutustenarvioinnin tueksi.

Tarkoituksena ei ole, että kaikkia tarkistuslistassa esitettyjä vaikutuksia arvioidaan kaikkien toimenpiteiden tai päätösten kohdalla, vaan vaikutusarviointi kohdennetaan kunkin toimenpiteen tai päätöksen osalta olennaisten vaikutusten arviointiin. Tarkistuslista ei ole tyhjentävä vaan suuntaa-antava apuväline vaikutuksia tunnistettaessa, arvioitaessa ja seurattaessa.

	KYLLÄ, MITEN?	EI	TIETOLÄHTEITÄ
1. Vaikuttaako päätös liikkumisen edistämiseen osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta? Vaikuttaako päätös... <ul style="list-style-type: none">Mahdollisuuksiin hyödyntää liikkumista ja liikuntaa osana sairauksien ennalta ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta?Mahdollisuuksiin hyödyntää liikuntaa ja liikuntaneuvontapalvelua osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta?			<ul style="list-style-type: none">Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen: Toimenpide-ehdotukset päättäjille, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-482-0Liikunta. Käypä hoito -suositus, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1Liikunta lääkkeenä, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/Liikuntaneuvonnan internetsivut, https://liikuntaneuvonta.fi/Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset, Liikkuva Aikuinen -ohjelma, https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf
2. Vaikuttaako päätös liikkumis- ja liikuntatottumusten tukemiseen osana äitiys- ja lastenneuvolapalveluita?			<ul style="list-style-type: none">Liikkumisen suositus raskauden aikana, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/Liikunta/Raskaus. Käypä hoito -suositus, Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/

<p>3. Vaikuttaako päätös liikkumisen edistämiseen osana lasten ja nuorten terveystarkastuksia ja -neuvontaa sekä oppilas- ja opiskelijahuoltoa? Vaikuttaako päätös...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuuksiin huomioida liikkuminen ja fyysinen toimintakyky osana lasten ja nuorten terveystarkastuksia sekä oppilas- ja opiskelijahuoltoa? • Mahdollisuuksiin huomioida liikkuminen ja painonhallinta terveysneuvonnassa? 			<ul style="list-style-type: none"> • Lasten ja nuorten liikkumissuositus, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/ • Move!-mittaukset, Opetushallitus, https://www.oph.fi/fi/move
<p>4. Vaikuttaako päätös liikuntaneuvonnan palveluketjuun ja elintapaohjaukseen? Vaikuttaako päätös...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alueen asukkaiden mahdollisuuksiin siirtyä osana liikuntaneuvonnan palveluketjua sosiaali- ja terveyspalveluista kunnan ja yhdistysten tarjoamaan liikuntaan sekä aina omatoimiseen liikuntaan asti? • Hyvinvointialueen mahdollisuuksiin tarjota laadukasta elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa? • Hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyöhön ja liikuntaneuvonnan/elintapaohjauksen ns. vastinparien sopimiseen? 			<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen suositukset, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/ • Liikuntaneuvonnan internetsivut, https://liikuntaneuvonta.fi/ • Matalan kynnyksen liikuntaneuvonta ikäihmisille. www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Matalan-kynnyksen-liikuntaneuvontaa-ik%C3%A4ihmisille.pdf • Liikkumissuunnitelma kannustaa ikäihmistä liikkumaan. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Liikkumissuunnitelma-kannustaa-ik%C3%A4ihmist%C3%A4-liikkumaan.pdf • Liikuntaneuvonta, ikääntyneet, Ikäinstituutti, https://www.voimaavanhuuteen.fi/liikuntaneuvonta/
<p>5. Vaikuttaako päätös liikkumisen ja fyysisen toimintakyvyn huomioimiseen osana ikääntyneiden terveystarkastuksia?</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/
<p>6. Vaikuttaako päätös sosiaali- ja terveyspalveluiden fyysiseen ympäristöön ja sen saavutettavuuteen sekä esteettömyyteen? Vaikuttaako päätös...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosiaali- ja terveyspalveluiden, kuten laitosten ja palvelutalojen piha-alueiden, lähiympäristön ja sisätilojen mahdollisuuksiin kannustaa liikkumiseen? • Sosiaali- ja terveyspalveluiden, kuten laitosten ja palvelutalojen saavutettavuuteen ja esteettömyyteen? • Sosiaali- ja terveyspalveluiden, kuten laitosten ja palvelutalojen välineistöön, jota voidaan käyttää toimintakyvyn edistämässä sekä liikkumis- ja liikuntakäytössä? 			<ul style="list-style-type: none"> • Esteettömyys, Esteettömyyskeskus ESKE, https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/esteettomyyskeskus-eske • Esteettömyys, Suomen Paralympiakomitea, www.paralympia.fi/palvelut/esteettomyys
<p>7. Vaikuttaako päätös mahdollisuuksiin edistää liikkumista osana mielenterveys- ja päihdepalveluita?</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Liikunta- ja mielenterveys, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/ • Soveltavat liikkumisen suositukset, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/

			sen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/
8. Vaikuttaako päätös mahdollisuuksiin edistää vammaisten henkilöiden liikkumista, liikunnan harrastamista ja toimintakykyä osana vammaispalveluita ja niiden tukitoimia, kuten osana päivätoimintaa, apuvälinepalveluita ja kuljetuspalveluita?			<ul style="list-style-type: none"> • Soveltavat liikkumisen suositukset, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/ • Liikunnan vammaispalvelut, Suomen Paralympiakomitea, https://www.paralympia.fi/palvelut/esteettomyys/liikunnan-vammaispalvelut
9. Vaikuttaako päätös mahdollisuuksiin edistää ikääntyneiden liikkumista, liikunnan harrastamista ja toimintakykyä osana ikääntyneiden palveluita, kuten kotihoitoa, asumispalveluita ja päivätoimintaa?			<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti, https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/ • Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi, Ikäinstituutti, https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Ulkoilusuosituks-3.pdf • Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023: Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5457-1 • Liikkumissuunnitelma kannustaa ikäihmistä liikkumaan. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/02/Liikkumissuunnitelma-kannustaa-ik%C3%A4ihmist%C3%A4-liikkumaan.pdf