

Vuonna 2011 tuetut KKI-kehittämishankkeet

Helsingin kaupungin liikuntavirasto/henkilöstöliikunta; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 C, 3 krs, PL 4800, 00099 Helsingin kaupunki; 09 31087878; 040 1546799; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Liikkeelle -hanke**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Helsingin kaupungin työntekijät, joilla on todettu olevan riski sairastua, tai ovat jo sairastuneet, aikuisiän tyyppin 2 diabetekseen. Pilottihankkeen tavoitteena on pysyvän, poikkihallinnollisen yhteistoimintamallin ja palveluketjun luominen. Keinoina käytetään ennaltaehkäiseviä menettelytapoja eri yhteistyötahojen kesken. Hankkeen mittareina toimivat: 1) muuttuneet liikuntatottumukset, 2) muuttuneet BMI- ja/tai vyötärön ympäryys, 3) muuttuneet T2D riskipisteet ja 4) sairauspoissaolot. Päävastuu hankkeen kohdentumisesta oikeille henkilöille on työterveyshuollolla. Työterveyshuolto lähettää tyyppin 2 diabeteksen riskiryhmäläisiä tai jo sairastuneita henk. koht. liikuntaneuvontaan liikuntavirastoon. Prosessin kulku: työterveyshuolto -> liikuntavirasto / liikuntaneuvonta -> toinen tapaamiskerta -> jatkotoimenpiteet. 15 000 € (hanketukihaku 1/2011)

Helsingin kaupunki, liikuntavirasto; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 C, 00250 Helsinki; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Stadin kundi kondikseen**; Hankkeen päämääränä on terve, hyvinvoiva sekä toiminta- ja työkykyinen kaupungin henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on miesten liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja tiedon kerääminen liikunnan ja terveysneuvonnan vaikuttavuudesta. Lisäksi halutaan kehittää ja lisätä seura- ja järjestöyhteistyötä. Hanketta koordinoi Helsingin kaupungin liikuntavirasto ja mukana ovat myös henkilöstökeskus ja työterveyshuolto. Hanke on kohdennettu kaupungin eri virastoihin ja toiminnot toteutetaan heille parhaiten sopivilla tavoilla. Miehiä pyritään aktivoimaan liikkumaan neljän eri päätoiminnan keinoin: miehille suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ja -kurssit, SuomiMiehen kuntotestit, liikuntaneuvonta ja yhteisöllisyys. Hankkeen myötä yhteistyötä eri hallintokuntien/liikunta-alan toimijoiden kanssa pyritään lisäämään ja viestintään kiinnitetään huomiota. 35 000€

Kirkkonummen terveystoimi, fysioterapian osasto; Maria Holm, fysioterapeutti; Virkatie 1, 02400 Kirkkonummi; 09 29683330; 050 5774787; maria.holm@kirkkonummi.fi; **Mies 40 -hanke/Kuntokatsastus ja -huolto**; Hankkeen kohderyhmänä ovat 35–45-v miehet, joilla on kohonnut riski sairastua diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin tai masennukseen. Tavoitteena on kehittää ennaltaehkäisevän puuttumisen malli ja siten pienentää keski-ikäisten miesten sairastumisriskiä. Hankkeen kuntoryhmän liikuntalajeina ovat sauvakävely, vesiliikunta, keppijumppa, kiertoarjoittelu, sulkapallo, lentopallo, kuntosaliharjoittelu, kuntonyrkkeily, keskivartalohallinta ja rentoutuminen. Osallistujat täyttävät ryhmän aikana sähköistä liikkumispäiväkirjaa. Kurssin alussa ja lopussa tehdään kävelytestit + seurantatesti 12 kk lähtötilanteesta. Inbodymittaukset tehdään 2 krt/vuosi. Kuntoryhmään osallistuu korkeintaan 20 miestä/ryhmä. 3 800 € (hanketukihaku 2/2011)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Varsinais-Suomi), Tino-Taneli Tanttu, harrasteliikunnan kehittäjä; Yliopistonkatu 31, 20100 Turku; tino-taneli.tanttu@liiku.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämässä. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 10 000€

Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Satakunta); Juha Koskelo, harrasteliikunnan kehittäjä; Liisankatu 11, 28100 Pori; juha.koskelo@liiku.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengityслиiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämässä. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 10 000€

Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry; Kari Heljasvaara; Sammonkatu 6, 90570 Oulu; kari.heljasaara@popli.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengityслиiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämässä. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 10 000€

Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry; Arto Virtanen, aluejohtaja; Urheilukeskus, 15110 Lahti; 03 8168751; 040 5821092; arto.virtanen@phlu.fi; **Metalli liikkuu -jatkohanke vuodelle 2011**; Metalli liikkuu -hanke on Päijät-Hämeessä toimiviin metallialan yrityksiin kohdistuva työpaikkaliikuntaa edistävä KKI-kehittämishanke. Hankkeen avulla Be Group Oy Ab, Kemppi Oy, Sandvik Mining and Construction Oy, Stala Oy ja Peikko Finland Oy yritysten henkilöstöille rakennetaan liikunnan palveluketju, jossa vähän liikkuvia työntekijöitä ohjataan terveempään elämäntapaan. Yrityksissä työskentelee lähes 1800 hlöä, joista valtaosa on miehiä. Liikunnan palveluketju rakennetaan yhteistyössä yritysjohdon, työterveyshuollon ja liikunnan palveluntuottajien kanssa. Jatkohankkeen tavoitteena on toiminnan jatkuvuus, yritysten liikuntavastaavien kouluttaminen, työhyvinvointitilaisuuksien (luentojen ja liikunnallisten tempauspäivien) järjestäminen, matalan kynnyksen liikuntaryhmien jatkaminen sekä yhteistyön lisääminen yritysten ja liikunta-alan toimijoiden kesken. 7 000 € (hanketukihaku 2/2011)

Lisätietoja: [Metalli Liikkuu -hankkeen \(2008–2011\) loppuraportti](#) (pdf)

Tornion kaupunki; Marja Tilus, projektityöntekijä; Suensaarenkatu 4, 95400 Tornio; 0400-694757 (Tapio Miettunen, liikuntatoimenjohtaja); **Satsaa itseesi**; Satsaa itseesi on Tornion kaupungin työikäisille suunnattu liikuntahanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat perusterveet 30–60-vuotiaat torniolaiset, jotka liikkuvat vähän tai eivät lainkaan. Hankkeen tavoitteena on saada torniolaiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi, parantamaan kuntoaan ja edistämään terveyttään. Tätä kautta tavoitellaan myös sairauspoissaolojen ja sairaanhoidon tarpeen vähentymistä. Satsaa itseesi -hanke tarjoaa monipuolisia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä torniolaisille työikäisille naisille ja

miehille. Hanke tekee yhteistyötä paikallisten liikuntaseurojen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa, jotka vastaavat osasta liikuntaryhmien ohjauksesta. Hanke kouluttaa ryhmien ohjaajat tehtäviinsä Lapin Liikunta ry:n järjestämällä ohjaajakoulutuksella. 15 000€

Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus; Päivi Ekdahl, liikuntapalvelupäällikkö; Blomberginaukio 4, 20720 Turku; 050 5546254; paivi.ekdahl@turku.fi; **Liikunnan liikennevalot Turussa 2011–2012**; Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset turkulaiset. Tavoitteena on kehittää välineitä asiakaskontakteissa toteutuvaan terveysneuvontaan terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaisille sekä luoda ylipainoisille keinoja painonhallintaan. Hankkeessa tavoitellaan katkeamattoman ja laadukkaan palveluketjun toteutumista. Keinot: 1) Liikuntaviestinnän tehostaminen ja markkinointi. 2) Painonhallinta- ja liikuntakoulutus henkilökunnalle. 3) Painonhallintaa tukevan ryhmätoiminnan ja liikuntaneuvonnan kehittäminen. 1. toimintavuonna rakennetaan liikunnan hakupalvelu-alusta, luodaan liikuntaviestinnän tueksi materiaalia ja kehitetään painonhallintakurssi -toimintaa. Hakupalvelua pilotoidaan. Uusia ryhmätoimintamalleja suunnitellaan ja ryhmiä käynnistetään. Terveystoimen painonhallintaryhmien kriteeristö tarkennetaan. Painonhallintatyön tueksi tehdään materiaalia. 20 000 € (hanketukihaku 1/2011)