

# Vuonna 2014 tuetut KKI-kehittämishankkeet

Sisältää yhteystiedot ja tiivistelmät toteutuneesta toiminnasta vuonna 2014

Hankkeen toteuttajataho	Hankkeen nimi	Tiivistelmä sivulla
Espoon kaupunki, konserniesikunta, henkilöstöyksikkö	Liikahdus – Elämäntapa	2
Etelä-Savon Liikunta ry	Liikkuva Ammattiopisto!	3
Helsingin kaupunki	Aktiivix -liikuntaneuvonta	4
Helsingin kaupunki	Jump In -liikuntaneuvonta	5
Helsingin kaupunki	Kilsat kasaan - työmatkaliikkumishanke	6
HUS-Ravioli	HUS:n toimintakykyä työelämään KKI-hanke	7
Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	Pidä itsestäsi huolta	8
Jyväskylän kaupunki	Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke 2013-2016	9
Kainuun Liikunta ry	Korpikansa seikkailee	10
Kaunialan Sairaala Oy	Kauniala Kunnon Iskuun -hanke	11
Kuopion kaupunki	KKI-Kuopiossa	12
Kuopion kaupunki	MENOX –liikuntaneuvontaa Kuopioon	13
Lapin Liikunta ry	Paikallisen yhteistyön edistäminen Aktiiviverkko	14
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	Alueellinen liikuntapalveluketju –hanke	15
Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK)	Paikallisen yhteistyön edistäminen Aktiiviverkko	16
Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry	Liikuntaneuvontapolku 2013-2016	17
Satakunnan sairaanhoitopiiri	Henkilöstöliikunnan kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä vuosille 2014-2016	18
Turun kaupunki	Liikettä työmatkaan! Työmatkaliikunnan edistämishanke 2013-2014	19
Turun kaupunki	Liikunnan liikennevalot Turussa 2011-2014	20

## **Espoon kaupunki, konserniesikunta, henkilöstöyksikkö**

Hankkeen nimi: **Liikahdus – Elämäntapa**

Vastuuhenkilö: henkilöstöjohtaja Kimmo Sarekoski

Yhteyshenkilö: Hyvinvointiohjaaja Tanja Lujanen (tanja.lujanen@espoo.fi, 09 816 85287)

Myönnetty tuki: 30 000€

Espoon kaupungin yhdeksi valtuustokauden strategiseksi tavoitteeksi on asetettu se, että henkilöstön työhyvinvointi on hyvä ja sairauspoissaolot ovat vähentyneet. Yhtenä keinona sairauspoissaolojen vähentämiseksi lähdettiin Espoon kaupungissa kehittämään uusia tarveperusteisia ja kohdennettuja palveluotteita työntekijöille, joiden työkyky on työterveyshuollossa todettu heikentyneen ja joilla on työkyvyn menettämisen uhkaa. Yhdeksi pilotoivaksi tukimuodoksi valittiin yksilön vastuunottoa omasta hyvinvoinnistaan tukeva Liikahdus – Elämäntapa -projekti.

Liikahdus – Elämäntapa -projekti on osa Kunnossa kaiken ikää -ohjelman Toimintakykyä työelämään -kokonaisuutta, jonka päämääränä on edistämällä terveystoimintaa ja terveellisiä elintapoja lisätä henkilöstön työkykyä ja työssä jaksamista.

Projektiin ohjaututaan työterveyshuollon suosituksen pohjalta kun yksikin kriteeri täyttyy. Työterveyshuolto pyrkii tunnistamaan kohderyhmän asiakkaat työkyvyn heikkenemisen varhaisessa vaiheessa työhöntulo-, ikäkausi- ja ammattiryhmittäin kohdennettujen terveystarkastuksen avulla. Projektin asiakkailta on todettu joko tyyppin 2 diabetes, diabetesriskipisteet >12, BMI >30 tai lievä masennus.

Ensitapaamisella hyvinvointiohjaaja tekee projektin aikana seurattavat mittaukset ja asiakkaan kanssa laaditaan suunnitelma elämäntapamuutoksen toteuttamiselle. Tavoitteena on saada aikaan pysyviä elämäntapamuutoksia, joita on helppo toteuttaa jokapäiväisessä elämässä. Ensimmäisen puolen vuoden ajan hyvinvointiohjaaja ottaa yhteyttä asiakkaisiin kuukausittain ja sen jälkeen joka toinen kuukausi tiedustellen, mikä on onnistunut ja mikä ei. Hyvinvointiohjaaja on käytettävissä myös yhteydenottojen välillä, mikäli asiakas kokee siihen tarvetta.

Parhaat muutosratkaisut tapahtuvat arjessa asiakkaan omina oivalluksina. Hyvinvointiohjaaja ei tarjoa valmiita ratkaisumalleja vaan johdattaa asiakasta kysymyksillä löytämään itselleen oikeita ratkaisuja. Asiakkaiden on tärkeää ymmärtää, että elämäntapamuutos on pitkä prosessi, joka vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

Seurantavuoden aikana asiakkaiden elämäntavoissa on tapahtunut merkittäviä muutoksia, joita on selvitetty kyselyn avulla. Ateriarytmin korjaantumisen vuoksi asiakkaan vireystila on kasvanut ja sen myötä tällä on ollut energiaa liikkua vapaa-ajalla, johon ei hankkeen alettua juuri olla kiinnitetty sen suurempaa huomiota. Tämän myötä myös unen laatu ja määrä ovat parantuneet.

## **Etelä-Savon Liikunta ry**

Hankkeen nimi: **Liikkuva Ammattiopisto!**

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Heino Lipsanen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Anna Parta (anna.parta@esliikunta.fi, 044 341 0077)

Myönnetty tuki: 20 000€

Liikkuva ammattiopisto – hankkeen tavoitteena on lisätä ammattiin opiskelevien nuorten, etenkin nuorten miesten, liikkeen ja liikunnan määrää. Kysymys on pääosin toimintakulttuurin muutoksesta, joka voi viedä useamman vuoden ajan. Hankkeesta käytetään Liikkuva Esedu -nimikettä, jotta toiminta koettaisiin koko opiskeluyhteisön omaksi asiaksi.

Toimintakulttuurin muutos vaatii paljon yhteistyötä ja siihen tarvitaan pitkäjänteistä sitoutumista niin hankevetäjältä, henkilöstöltä kuin opiskelevilta nuoriltakin. Vuoden 2014 aikana on onnistuttu edellisvuotta paremmin samaan liikettä ja toiminnallisuutta osaksi nuorten arkea ja opetusta. Lisäksi Liikkuva Esedu on yleisesti näkynyt ammattiopistolla positiivisessa ilmapiirissä.

Hankkeen tavoitteena on saada nuoret itse suunnittelemaan ja ideoimaan oman ryhmänsä ja oman arkiliikkeensä määrän lisäämistä. Vuonna 2014 on kokeiltu seuraavia toimenpiteitä:

- Pilottiryhmien lajikokeiluja ja taukoliikuntaa ohjatusti n. 1-2 x viikossa datanomi-, merkonomi-, autonkuljetus ja logistiikka-, autonasennus- ja metsäkoneenkuljettajaopiskelijoille.
- Yksilöllisiä harjoitusohjelmia ja ohjattua toimintaa esim. kuntosalille tai kahvakuulaan.
- Testaustoimintaa: Inbody-kehonkoostumusmittaus, puristusvoimamittaus, Polarin lepsyke –mittaus ja aktiivisuus mittaukset.
- Nuorten liikuntakerhotoimintaa 2x viikossa.
- Liikunnan Turbokurssi.
- Toimintaympäristön muokkaaminen: Koululle asennetut leuanvetotangot mahdollistavat riippumisen ja roikkumisen sekä jättipallot olivat käytössä pilottiluokissa.
- Turnaukset ja tapahtumat (salibandy, kaukalopallo, tampooppipallo, Esedulaiset ja Hyvinvointi Virtaa)
- Osallistuttu Mikkelin kaupungin Täydellisen liikuntakuukauden kokeiluun, jossa yhden kuukauden ajan teemoitettiin päiviä kuten verkkari päivä, pese hampaat yhdellä jalalla seisten jne. Nuoret -suunnittelivat omia liikuntakokeilujaan ja ottivat TLKK -selfieitä.

Vuoden 2014 aikana on ollut Liikkuva ammattiopisto – hankkeen toiminnoissa 1555 kohtaamista liittyen opiskelijoiden kohtaamisiin, liikuntatuokioihin ja suunnitelutilaisuuksiin sekä erilaisien hankkeen suunnittelu ja verkostoitumistilaisuuksiin. Lisäksi kohtaamisia on ollut myös henkilöstön tilaisuuksissa, joissa on ollut infoa hankkeesta, taukoliikuntaa tai koulutusta.

## **Helsingin kaupunki**

Hankkeen nimi: **Aktiivix -liikuntaneuvonta**

Vastuuhenkilö: Hankekoordinaattori Kaisa Laine

Yhteyshenkilö: Hankekoordinaattori Kaisa Laine (kaisa.mari.laine@hel.fi, 09 310 87878)

Myönnetty tuki: 30 000€

Aktiivix-liikuntaneuvonta on Helsingin kaupungin poikkihallinnollinen, liikuntaneuvonnan palveluketju sosiaali- ja terveystieteiden terveyskeskuksien ja liikuntaviraston välillä. Palvelu on kohdennettu pääsääntöisesti työikäisiin kuntalaisiin, joilla on riski sairastua tai heillä on todettu tyyppi II diabetes tai heidän BMI on 30 tai yli. Vuoden mittaisella, yksilö- ja ryhmäkohtaista liikuntaneuvontaa sisältävällä toimintamallilla pyritään vähentämään liikkumattomuutta ja kaventamaan terveyseroja vaikuttamalla positiivisesti yksilön terveyskäyttäytymiseen moniammatillisella yhteistyöllä.

Hankkeessa käytetyt mittarit ovat; 1) liikuntaneuvojan suorittamat antropometriset mittaukset – pituus – paino – vyötärön ympäryys – viskeraalinen rasva ja 2) elintapakysely.

Aktiivix-liikuntaneuvonnan piirissä on tällä hetkellä noin 400 kuntalaista. Miesten osuus asiakkaista on noin 15 %. Aktiivisin toiminta-alue on Pohjois-Helsinki, mutta malli on käytössä myös Länsi- ja Itä-Helsingissä. Toimintamallin levittäminen Etelä-Helsinkiin sekä sen vahvistaminen kattamaan koko Helsingin on toiminnan keskeisimpiä lähiajan tavoitteita.

Aktiivix-liikuntaneuvonnan käytännön toteutuksesta vastaa yksi KKI-hanketuella palkattu, täysipäiväinen liikuntaneuvoja sekä kolme liikunnanohjaajaa, jotka tekevät liikuntaneuvontaa osana omaa toimenkuvaansa.

Toimintamallista on saatu alustavia tuloksia, joiden perusteella voidaan todeta Aktiivix-liikuntaneuvonnan olevan vaikuttava keino passiivisuuden vähentämisessä ja elintapojen muuttamisessa.

## **Helsingin kaupunki**

Hankkeen nimi: **Jump In -liikuntaneuvonta**

Vastuuhenkilö: Hankekoordinaattori Kaisa Laine

Yhteyshenkilö: Hankekoordinaattori Kaisa Laine (kaisa.mari.laine@hel.fi, 09 310 87878)

Myönnetty tuki: 19 000€

Jump In- nuorten liikuntaneuvonta on poikkihallinnollinen palveluketjumalli, joka kohdentuu ensisijaisesti 17-29-vuotiaisiin, helsinkiläisiin miehiin. Hanke on, vuoden 2015 alusta, osa Helsingin kaupungin nuorten yhteiskuntatakuun toimenpiteitä ja Helsingin kaupungin liikuntaviraston NYT-hanketta. Hankkeen sisäänottokriteereinä ovat; BMI >30 tai asevelvollisuuden palvelukelpoisuus ei täyty.

Hankkeen tavoitteena on tukea nuoren yksilöllisiä voimavaroja liikuntaneuvonnan keinoin. Tavoitteena ovat nuoren arkiaktiivisuuden lisäämiseen, motivoinnin ja kannusteiden keinoin. Aktivoimalla nuoren arkea pyritään vaikuttamaan positiivisesti nuoren hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja mm. koulutus- ja urapolkuun sekä laajemmassa mittakaavassa terveyserojen kaventumiseen.

Jum In-liikuntaneuvonta on 3 kuukauden mittainen henkilökohtainen aktivointiprosessi, jossa nuori tapaa liikuntaneuvojan kaksi kertaa. Prosessin aikana hänellä on mahdollisuus osallistua mm. liikunnallisiin vertaistukiryhmätoimintaan tai NYT-hankkeen matalankynnyksen liikuntaryhmiin. Lisäksi häntä aktivoidaan ja motivoidaan sähköisin kannustein.

Hankkeen mittareina on käytetty 1) asiakasmäärää, 2) prosessin läpikäyneitä asiakkaita, 3) motivaatio ja elämäntapakartoitusta, 4) Suomi Mies Seikkailee – kuntotestit.

Keskeisimmät asiakassyötöt Jump In-liikuntaneuvontaan ovat Puolustusvoimien kutsuntatilaisuudet ja ammattioppilaitosten oppilasterveydenhuolto. Tällä hetkellä pilottioppilaitoksina toimivat Vallilan ja Malmin pisteet. Vuoden 2015 aikana toimintamallia on tarkoitus levittää myös yhteen uuteen ammattioppilaitokseen. Lisäksi asiakkaita lähetetään liikuntaneuvontaan TE-toimiston ja kaupungin nuoriin kohdentuvien koulutus – ja työllistämispalveluiden eli Respan, Tulevaisuustiskin ja Duurin kautta.

Hankkeen kohderyhmä on erittäin haasteellinen ja vaikeasti tavoitettava. Asiakkaita lähettävällä taholla onkin tässä suuri merkitys. Poikkihallinnollinen prosessi on toimiva. Henkilö- tai ryhmäohjauksen keinoin nuoria on saatu kannustettua liikunnallisen elämäntavan piiriin. Matalankynnyksen Suomi Mies Seikkailee – kuntotestit ovat todettu hyväksi kannusteeksi, varsinkin ei kutsuntakelpoisilla nuorilla miehillä.

## Helsingin kaupunki

Hankkeen nimi: **Kilsat kasaan - työmatkaliikkumishanke**

Vastuuhenkilö: Liikunnansuunnittelija Eeva-Liisa Rautiainen

Yhteyshenkilö: Liikunnansuunnittelija Eeva-Liisa Rautiainen (eeva-liisa.rautiainen@hel.fi, 09 310 87821)

Myönnetty tuki: 4 000€

Kilsat kasaan – työmatkaliikkumishanke oli poikkihallinnollinen kaksivuotinen (2013 – 2014) hanke, jonka kohderyhmänä oli Helsingin kaupungin henkilöstö – noin 40.000 henkeä. Hanke toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin kaupunginkanslian, liikuntaviraston, kaupunkisuunnitteluviraston ja ympäristökeskuksen sekä Helsingin Seudun Liikenteen ja KKI (Kunnossa Kaiken Ikää) –ohjelman kanssa.

Hankkeen ajankohtaista tietoa päivitettiin Helmi-intran Työmatkalla-sivuille. Hanketta markkinoitiin lisäksi sähköpostitiedotteilla virastojen tiedottajille, liikunta-aktiivijakelun kautta, ekotukihenkilöjakelulla sekä Helsingin kaupungin henkilöstölehdessä, Helsingin Hengessä.

Hanketta vietiin eteenpäin erilaisilla tapahtumilla, kisoilla ja tempauksilla. Erityyppisillä kisoilla ja tempauksilla pyrittiin kannustamaan työmatkaliikkumisen kokeilemiseen yksin, työkaverien tai työyhteisön kanssa. Järjestettiin Aloittavan työmatkapyöräilijän opastus ja Sukella sähköpyörien maailmaan-tapahtumat sekä aamutapahtumia. Pyöräilyviikon valokuvakisalla, Talvi- ja kilometrikisan joukkueilla, Pyörällä töihin –päivällä, Työmatkakaveri –tempauspäivällä ja Porraspäivillä pyrittiin herättämään henkilöstö työmatkaliikkumaan. Kisaillen kilometrejä –kisa järjestettiin toista kertaa. Kisa oli viiden viikon mittainen ja kisan ratkaisi liikkumiskerrat, ei kilometrit.

Henkilöstöä pyrittiin osallistamaan erityyppisillä kannustimilla. Kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus voittaa. Joka kisassa tai tapahtumassa suoritusten tai parhaiden ideoiden lisäksi arvottiin kaikkien kesken vielä liikunnallisia palkintoja. Kannustimina olivat myös Helsingin kaupungin logolla varustettu heijastinliivi ja Missä menet? Miten kuljet? Annatko tuolillesi tauon? työmatka- ja istumiskortti.

Miten me kuljemme töihin – työmatkakysely toteutettiin keväällä 2013 ja uusintakysely syksyllä 2014. Uusintakyselyyn vastasi 11846 henkilöä ja vastausaktiivisuus oli 29 %. Työmatkakyselyn tulokset on julkaistu kaupungin Helmi-intran kaupunkitason uutisena sekä henkilöstöliikunnan Työmatkalla-sivuilla sekä tuloksia käsitellään keväällä 2015 ilmestyvässä Helsingin kaupungin henkilöstölehdessä, Helsingin Hengessä. Toteutetun HEAT-laskelman tulokset julkaistiin Helmi-intran kaupunkitaso uutisena.

Hankkeen myötä tietoisuus työmatkaliikkumismahdollisuuksista on lisääntynyt ja synnyttänyt uudenlaisia keinoja passiivisten aktivointiin. Myönteistä on myös uusien yhteistyökumppaneiden ja tiedonkulkukanavien löytyminen. Toteutetusta työmatkakyselystä saadaan faktatietoa jatkotoimenpiteiden suunnitteluun.

## **HUS-Ravioli**

Hankkeen nimi: **HUS:n toimintakykyä työelämään KKI-hanke**

Vastuuhenkilö: Toimitusjohtaja Pirjo Hakala-Lahtinen

Yhteyshenkilö: Työhyvinvointikonsultti Taina Liukkonen (taina.liukkonen@hus.fi, 050 427 9058)

Myönnetty tuki: 30 000€

Hankkeen kohderyhmänä ovat HUS-raviolin ja HUS-Desikon henkilökunta. Tavoitteena oli kannustaa työntekijöitä fyysiseen aktiivisuuteen, kehittää toimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa tuotoksia laajemmin HUS konsernin käyttöön.

Hanketta on toteutettu osallistavalla työotteella ja siihen osallistui yhteensä 350 henkilöä. Osallistujilta kerättyjen toiveiden perusteella toteutettiin yhteensä 86 liikuntaohjauksetta, joissa oli mahdollista kokeilla 30:tä erilaista liikuntamuotoa. Taukoliikuntajulistien tuottamiseen osallistui viisi palvelualueita. Näitä julisteita jaettiin muille hankkeessa mukana oleville sisäpostilla ja sähköpostilla. Aktiivimittauksen toteutti 126 käyttäjää, joiden päivittäinen aktiivisuus aika oli keskimäärin 87 min. Tavoitteeksi asetettu 60 min siis saavutettiin. Hankkeessa toteutetut sähköiset liikunta- ja ravitsemusvalmennusohjelmat tarjosivat erityisesti vuorotyötä tekeville mahdollisuuden osallistua hyvinvointinsa edistämiseen aikaan tai paikkaan sitoutumatta. Tsemppareiksi ilmoittautui 22 henkilöä kannustamaan työkavereita. KKI-facebook vertaistukiryhmä tavoitti 26 henkilöä. Hankkeen suosituin toimintomuoto oli kuntotestaus.

Hankkeen toteutukseen osallistuvien yhteistyö oli toimivaa ja mukana olevien asiantuntijoiden tiedot/taidot pystyttiin käyttämään hyvin hyödyksi. Julkisten ja hyvinvointialojen ammattiliiton luottamusmiehet osallistuivat hankkeeseen kannustamalla kohderyhmää osallistumaan mukaan KKI-hankkeeseen. Hanke antoi merkittävää tukea työyhteisön vuorovaikutustaitojen kehitykseen. Tulosten mukaan työntekijöiden kestävyyskunto on noussut. Pidemmällä aikavälillä sairauspoissaolot ovat vähentyneet Raviolissa 24 %:lla ja HUS-Desikossa 17 %:lla.

## **Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**

Hankkeen nimi: **Pidä itsestäsi huolta**

Vastuhenkilö: Aluejohtaja Ari Koskinen

Yhteysenkilö: Liikunnan kehittäjä Sampsa Kivistö (samps.kivisto@hlu.fi, 0207 482 611)

Myönnetty tuki: 40 000€

Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU ry) laati yhdessä Pirkanmaan Sairaanhoidopiirin (PSHP) ja UKK Instituutin kanssa alueellisen terveysliikuntasuunnitelman Pirkanmaan kuntiin. Mukana oli 24 kuntaa/kaupunkia. Alueellinen terveysliikuntasuunnitelma on tarkoitettu käytännön työkaluksi lisäämään Pirkanmaan kuntien kaikkien toimialojen, työterveyshuollon ja kolmannen sektorin toimijoiden poikkihallinnollista yhteistyötä sekä tukemaan terveysliikunnan suunnittelua kunnissa. Alueellinen terveysliikuntasuunnitelma oli jatkoa alueelliselle ravitsemussuunnitelmalle, sillä PSPH:n tavoitteena on vahvistaa ennakoivien terveyspoliittisten toimien toteuttamista laaja-alaisen verkostotyön avulla.

Asetetut käytännön tavoitteet ovat:

- HLU toteuttaa käytännön tasolla tuki- ja kokeilutoimintaa, joilla laaditun alueellisen terveysliikuntasuunnitelman sisältö ”jalkautetaan” arjen toiminnaksi ja tuetaan pysyvää toimintakulttuurin muutosta kuntakohtaisesti räätälöidyin tavoin ja kumppanuuskein kaikissa Pirkanmaan 24 kunnassa/kaupungissa.
- Kärkitavoitteina kuntakohtaisesti ovat liikuntapalveluketjun vahvistaminen ylitoimialaista yhteistyötä kehittämällä, liikuntaneuvontaprosessien kehittäminen sekä liikuntalähteen käyttöönotto terveydenhuollossa.

Käytännön toteuttaminen aloitettiin uutta toimintakulttuuria ja toiminnallista tapaa noudattaen siten, että laaditun alueellisen terveysliikuntasuunnitelman lausuntokierros ja käytännön jalkauttamistyön esittely toteutettiin samanaikaisesti – erinomaisin tuloksin. PSPH:n, UKK Instituutin ja HLU:n henkilöstöedustajien voimin jalkauduttiin kaikkiin 24 ohjelman kohdekuntaan/kaupunkiin. Tänä aikana tavattiin kaikkiaan 300 alueemme johtavaa viranhaltijaa/luottamushenkilöä kunnan eri toimialoilta. Syksyllä 2014 hankkeen painopisteenä on ollut luoda strategiaa ja työkaluja kuntien hyvinvointiryhmiin suuntautuvalla terveysliikuntasuunnitelman jalkauttamistyölle. Yhdeksi keskeiseksi työmuodoksi hankkeen osalta määriteltiin terveysliikunnan kehittäjän kuntavierailut kaikkien Pirkanmaan kuntien hyvinvointiryhmien kokouksissa. Tärkein tulos vuodelta 2014 on ollut otollisen maaperän luominen kunnissa käynnistyvälle liikuntapalveluketjujen ja liikuntaneuvonnan prosessien kehittämistyölle. Kehittämistyön tueksi on saatu luotua monipuolinen ja laaja yhteistyöverkosto. Jatkossa äärimmäisen tärkeä vaikuttamisen kohde tulee olemaan kuntajohdon sitouttaminen terveysliikunnan kehittämiseen osana kuntien hyvinvointipalveluja.



## **Jyväskylän kaupunki**

Hankkeen nimi: **Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke 2013-2016**

Vastuuhenkilö: Liikuntajohtaja Pekka Sihvonen

Yhteyshenkilö: Liikuntapalvelupäällikkö Kirsi Pelo-Arkko (kirsi.pelo-arkko@jkl.fi, 014 266 4265)

Myönnetty tuki: 35 000€

Kolmivuotisen (2013 – 2016) lähiliikunnan palveluketjun kehittämishankkeen päätavoitteena on luoda asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia tukeva lähiliikuntamalli Jyväskylän kaupungin Huhtasuon kaupungin osaan. Huhtasuolla asuu noin 8000 henkilöä, erityispiirteenä on keskimääräistä suurempi työttömyysaste sekä runsas maahanmuuttajataustainen väestö.

Hanketta on toteutettu yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Yhteistyö on käsittänyt liikuntaneuvonnan ja –ryhmien kehittämistä, tapahtumien suunnittelua ja niihin osallistumista ja yhteisiä lähiliikuntaa edistäviä hankintoja. Hanketta on esitelty ja siitä tiedotettu Jyväskylän liikuntapalvelujen ja Hyvinvointia Huhtasuolle-hankkeen nettisivuilla, paikallislehti Huhtasuolaisessa, Keskisuomalainen-lehdessä sekä paikallisradiossa.

Huhtasuon alueen jo ennestäänkin hyvän lähiliikuntaympäristön käyttömahdollisuuksia on parannettu rakentamalla yhteistyö- ja talkoovoimin laavu ulkoilureitistön yhteyteen, hankkimalla ulkokuntoilulaitteet alueen toimintapuistoon ja uusi uimakoppi talviuinnin edistämiseksi. Lisäksi on kehitteillä fresbeegolfrata, joka toteutuu kesällä 2015. Mittavien ulkoliikuntaympäristön kehittämiseen liittyvien hankintojen osto- ja asennuskustannuksista on vastannut ARA-rahoitteinen Hyvinvointia Huhtasuolle-hanke, jonka kanssa on tehty tiivistä yhteistyötä.

Ohjattuja liikuntaryhmiä on perustettu sekä talvi että kesäkaudeksi. Vuoden 2014 lopussa oli toiminnassa viisi uutta hankkeen organisoimaa liikuntaryhmää. Lisäksi toteutettiin painonhallintaan ohjaava lyhytkurssi. Liikuntaryhmien toimintaa pyritään vakiinnuttamaan kouluttamalla vertaisohjaajia. Yksi koulutus toteutettiin vuonna 2014 ja vertaisohjaajia toimii apuohjaajina ryhmissä. Liikunnan harrastamista edistää myös lähikirjastossa alkava liikuntavälineiden lainaustoiminta.

Huhtasuon terveysasemalla on aloitettu vuoden 2014 alussa viikoittainen liikuntaneuvonta, johon asiakkaat ohjautuvat enimmäkseen terveysaseman henkilöstön lähettäminä. Yksilöneuvonnan lisäksi on toteutettu ryhmäneuvontaa. Myös liikuntaneuvonnan lähete- ja seurantakäytäntöjä kehitetään.

Lähiliikunnan palveluketjun kehittämisen käytäntö Huhtasuon kaupunginosassa käsittää yhteistyön ja ketjun kehittämisen ja lujittamisen terveysasemalta omaehtoiseen liikuntaan.

## **Kainuun Liikunta ry**

Hankkeen nimi: **Korpikansa seikkailee**

Vastuuhenkilö: Projektipäällikkö Matias Ronkainen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Matias Ronkainen (matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 044 532 5924)

Myönnetty tuki: 18 000€

Korpikansa seikkailee – hankkeen tavoitteena oli saada kainuulaiset kiinnostumaan enemmän omasta terveydestään sekä vaikuttaa kuntapäätäjiin ja saada heidät kiinnostumaan enemmän ennaltaehkäisevästä työstä ihmisten terveyskunnan edistämiseksi. Toimintakauden aikana järjestettiin Kainuun kunnissa yhteensä 16 tapahtumapäivää, joissa osallistujalle tehtiin Kehon kuntoindeksi – testit. Testeistä sai lisää tietoa omasta sen hetkisestä terveydentilastaan ja kuntonsa kehittymisestä uusintamittausten avulla. Kuntotestit mittaavat kehonkoostumusta, aerobista kuntoa sekä puristusvoimaa. Tapahtumaan sai osallistua kaiken ikäiset miehet ja naiset. Tavoitteena oli saada tapahtumissa kävijöitä keskimäärin 150 henkilöä/paikkakunta. Tapahtumien ympärille rakennettiin myös muuta toimintaa liittyen terveyden edistämiseen. Tapahtumien järjestelyistä vastasivat Kainuun Liikunta ry, Kainuun kunnat ja Kajaanin Ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat.

Kiertueen tapahtumissa tehtiin yhteensä 2160 kehon kuntoindeksi – testiä. Syksyn kiertueella testatuista henkilöistä kevään testin suoritti 334 henkilöä, joka on noin 18 % testatuista. Suurimmat muutokset seurantatestattujen osalta löytyy kuntoindeksin mukaan riskiryhmään (alle -1) kuuluneista henkilöistä. Alkutesteissä ryhmän keskimääräinen tulos oli -1,96, kun taas syksyn mittauksissa -1,14. Viskeraalirasvan arvoja tarkasteltaessa riskiryhmään kuuluvien (yli 100 cm<sup>2</sup>) muutokset olivat myös hyviä. Keskimääräinen viskeraalirasvan pinta-ala väheni 132,5 cm<sup>2</sup>:sta 110,4 cm<sup>2</sup>:iin. Kestävyyskunnan kuntoluokan perusteella riskiryhmään (alle 4) kuuluneiden testattujen kestävyyskunnossa on tapahtunut niin ikään kehitystä. Alkumittauksissa tämän ryhmän keskimääräinen kuntoluokka oli 2,6 ja seurantatesteissä 3,3. Seurantatesteissä käyneistä henkilöistä 70 henkilöä kuului kehon kuntoindeksin mukaan riskiryhmään. Tästä ryhmästä 43 % pystyi parantamaan kuntoaan siten, että he pääsivät pois riskiryhmästä.

Kokonaisuutena voi päätellä, että juuri riskiryhmään kuuluneiden henkilöiden liikunta-aktiivisuuteen ja terveyteen on pystytty vaikuttamaan hankkeessa toteutetuilla toimenpiteillä. Tavoitteena oli myös lisätä kuntapäätäjien kiinnostusta ennaltaehkäisevästä työstä ihmisten terveyskunnan edistämiseksi. Kainuussa on virinnyt ajatus mm. yhteisestä liikuntaneuvojasta, joka voisi toimia useamman kunnan alueella. Lisäksi on myös herännyt ajatus, että tämän kaltaisten kiertueiden mittaukset olisivat osa kuntien hyvinvointikertomusta.

## **Kaunialan Sairaala Oy**

Hankkeen nimi: **Kauniala Kunnon Iskuun -hanke**

Vastuuhenkilö: Kuntoutusprosessin asiantuntija Anne Savolainen

Yhteyshenkilö: Kuntoutusprosessin asiantuntija Anne Savolainen (anne.savolainen@kauniala.fi, 050 387 1456)

Myönnetty tuki: 18 000€

Kauniala Kunnon Iskuun-hankkeen tavoitteena oli aktivoida terveytensä ja työkykynsä kannalta liian vähän liikkuvia, yli 40 v. työntekijöitä liikkumaan säännöllisesti ja edesauttamaan sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Hankkeen keskeinen tavoite oli jatkuvuus, ennaltaehkäisy, edellisissä hankkeissa saavutettujen tulosten pysyvyys/parantaminen.

Hanke toteutettiin tiiviissä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Kaunialan Sairaala koordinoi resursseja ja rahoitusta projektisuunnitelman pohjalta, analysoi projektin tuloksia sekä määrittää jatkotoimenpiteet. Eläkeyhtiö Ilmarinen osallistui hankkeeseen toteuttamalla työhyvinvoinnin kehittämisiltapäiviä koko henkilöstölle.

Hankkeen toimenpiteinä oli yksilöllinen liikuntaneuvonta 10 h / kk fysioterapeutin toteuttamana, liikuntaryhmiä, potilaiden ja työntekijöiden yhteisiä liikuntatapahtumia, joilla työntekijöiden työn tauottaminen onnistui hauskasti ja osana päivittäistä toimintaa.

Koko henkilöstölle järjestettiin 2 työhyvinvointi-iltapäivää Helsingin Uunisaassa. Iltapäivien ohjelmassa oli kävelyä, liikunta-aktiviteetteja ryhmässä sekä leikkimielisiä tiimitehtäviä, yhteisöllisyyttä lisääviä ongelmanratkaisutehtäviä, maittavaa ruokaa ja yhdessäoloa. Liikuntatempauksia järjestettiin useampia: pyöräilytapahtuma, porraspäivät, työmatkaliikuntatempaus, kävelytesti, joulujortsut ja nurkkatanssit. Istumisen välttäminen-teema otettiin innolla vastaan. Aiheesta pidettiin luentoja sekä yksi kokoushuone ja yksi kahvihuone muutettiin” seisomapaikoiksi”.

Hanke otettiin innolla työyhteisössä vastaan. Työajalla tapahtuneissa aktiviteeteissa ja tapahtumissa oli runsaasti osallistujia. Kaunialan KKI- hankkeilla on luotu hyvä pohja ja innokas ilmapiiri työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Isona onnistumisena voidaan pitää sitä, että arkiliikunnan merkitys on tiedostettu ja omaehtoisen terveystoiminnan on lisääntynyt.

Kehitystyö työhyvinvoinnin lisäämiseksi jatkuu. Hyväksi havaittujen, hyvinvointia ylläpitäviä ja parantavia toimenpiteitä juurrutetaan osaksi Kaunialan jokapäiväistä toimintaa. Kehitystyötä liikuntaneuvonnan ja muidenkin työkykyä ja –hyvinvointia parantavien toimintamallien löytämiseksi jatketaan. Kartoitus työkykyä vaarantavista tai alentavista riskitekijöistä jatkuu.

## **Kuopion kaupunki**

Hankkeen nimi: **KKI-Kuopiossa**

Vastuuhenkilö: Hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja

Yhteyshenkilö: Petra Korhonen

Myönnetty tuki: 28 000€

Hankkeen kohderyhmä oli terveytensä kannalta liian vähän ja ei lainkaan liikkuvat työikäiset kuopiolaiset. Tavoitteena hankkeessa oli saada kohderyhmä aktivoitumaan oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa toteutettiin matalan kynnyksen liikuntapalveluita (mm. erilaisia starttikursseja) ja muita hyvinvointiin liittyviä toimintoja. Tavoitteena oli myös kokeilujen pohjalta luoda pysyviä toimintoja osaksi Kuopion kaupungin järjestämiä liikuntapalveluja. Lisäksi hankerahalla aloitettiin työttömien liikuntaan aktivointia Kuopiossa. Yhteistyötä tehtiin eri tahojen kanssa palveluihin ohjaamisessa, tilojen käytössä, markkinoinnissa, toiminnan suunnittelussa yhteistyöpalavereiden avulla sekä toiminnan käytännön järjestämisessä.

Työttömien aktivointi- hankkeen toiminnan käynnistyminen oli keskeisten päättäjien toive. Tavoitteena on saada työttömien aktivoiminen pysyväksi toiminnoksi osana toimivaa palveluketjua Kuopiossa. Kohderyhmänä ovat etenkin nuoret työttömät, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Asiakkaille pyrittiin löytämään jokaiselle sopiva tapa liikkua ja saada liikunta osaksi säännöllistä elämäntapaa. Neuvonnassa kiinnitetään ennen kaikkea huomiota myös muihin elämäntapoihin ja elämänhallintaan. Hankkeen kautta pyritään lisäämään myös työttömien terveystarkastuksia. Työttömien terveystarkastukset eivät toimi tällä hetkellä Kuopiossa niin kuin pitäisi.

Hankkeen avulla on saatu kokeilla eri käytäntöjä työikäisten liikuntaan aktivointiin ja saatu paljon hyvää oppia työhön. Asiakkailta saatu palaute on ollut positiivista. Tämänlaista toimintaa tullaan tulevaisuudessa jatkamaan Kuopion kaupungin omana toimintana. Toiminnassa huomioidaan pienemmät taloudelliset resurssit, sillä joidenkin kurssien järjestäminen ei ole mahdollista ilman ulkopuolista rahoitusta. Tällainen ennaltaehkäisevä toiminta koetaan Kuopion kaupungin sisällä tärkeäksi. Tulevaisuudessa Kuopion kaupungin liikunnanohjaajat tulevat kehittämään matalankynnyksen toimintaa myös vähän liikkuville työikäisille.

Työttömien liikuntaan aktivoinnin kehittämistä tullaan jatkamaan vielä seuraavat kaksi vuotta mahdollisella KKI rahoituksella.

## **Kuopion kaupunki**

Hankkeen nimi: **MENOX –liikuntaneuvontaa Kuopioon**

Vastuuhenkilö: Hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja

Yhteyshenkilö: Pasi Räsänen

Myönnetty tuki: 30 000€

Hankkeessa järjestetään liikuntaneuvontaa, niille 18-64 –vuotiaille kuopiolaisille, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Liikuntaneuvonta on useimmiten henkilökohtaista, mutta myös ryhmätoimintoja käytetään. Prosessi kestää yhden vuoden kunkin henkilön kohdalla. Tavoitteena on löytää jokaiselle sopiva tapa liikkua ja saada liikunta osaksi säännöllistä toimintaa. Liikunnan lisäksi neuvonnassa kiinnitetään huomiota myös muihin elämäntapoihin ja elämäntapoihin. Tavoitteena on toteuttaa neuvonta ja ohjaus toiminnassa mukana olevan henkilön lähiympäristössä ja näin parantaa todennäköisyyttä liikunta-aktiivisuuden säilymisessä myös ohjauksen jälkeen. Asiakkaita tulee neuvontaan paljon perusterveydenhuollosta, Kuopion psykiatrian yhdistyksestä ja Terve Kuopio-kioskista.

Hankkeen tavoitteissa on onnistuttu. Yhteistyö perusterveydenhuollon ja muiden toimijoiden kanssa on käynnistynyt. Kaikki toteutetut toimenpiteet ovat saaneet laajan hyväksynnän. Suurimpia onnistumia ovat olleet hankkeen luoma yhteistyön henki ja hankkeen saama vastaanotto eri tahoilla. Suurimpia haasteita ovat perusterveydenhuollon henkilöstön mukautuminen uuteen toimintamalliin jatkuvan kiireen keskellä sekä toimintojen kohdistaminen jatkossakin oikealle kohderyhmälle. Perusterveydenhuollossa käytössä olevan Pegasos – ohjelmaan tapahtuva liikuntaneuvojien suorittama toimenpiteiden kirjaus edistää jatkossakin yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja tuo toimintaan jatkuvuutta.

Tulevalla hankekaudella tavoitteena on jatkaa laadukasta liikuntaneuvontaa ja markkinoida toimintaa edelleen. Aikaisempien, n. 200 asiakkaan lisäksi tavoitteena on ottaa 50 uutta asiakasta neuvontaan. Tavoitteena on myös saada asiakkaita mukaan vertaisohjaajakoulutuksiin, sillä näin voidaan varmistaa toimintojen jatkumisen hankkeen päättymisen jälkeen. Lisäksi pyritään luomaan itsenäisesti toimivia liikuntaryhmiä yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

## **Lapin Liikunta ry**

Hankkeen nimi: **Paikallisen yhteistyön edistäminen Aktiiviverkko**

Vastuuhenkilö: Aluekouluttaja Arto Piuva

Yhteyshenkilö: Aluekouluttaja Arto Piuva (arto.piuva@lapli.inet.fi, 040 832 9321)

Myönnetty tuki: 17 000€

Hankkeen kohdekuntina olivat Simon, Ranuan, Sodankylän, Enontekiön, Kolarin ja Kittilän kunnat. Lapin Liikunta ry:n terveystoimen kehittäjä toimi aktiivisessa ja aloitteellisessa yhteistyössä kunnan liikuntatoimen ja terveystoimen yhdyshenkilön kanssa kuntakohtaisten SuomiMies seikkailee liikunnan ja terveyden edistämispäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Kuntakohtaisia tapahtumapäiviä toteutettiin vuoden 2014 aikana kuuden kunnan alueella yhteensä 12 kpl. SuomiMiehen kuntotestejä tehtiin yhteensä 1377 kpl.

SuomiMies seikkailee tapahtumapäivien sisällöllisenä ytimenä olivat SuomiMiehen kuntotestit. Tapahtumapäivien muu sisältö rakennettiin paikallisten resurssien ja toimijoiden varaan. Keskeisinä paikallisina toimijoina olivat kunnan liikuntatoimi, kansalaisopisto, terveystoimi, järjestöt ja yrittäjät. Tapahtumien tarkoituksena on tavoittaa työikäisiä miehiä ja kannustaa heitä terveellisemmän ja liikunnallisemman elämäntavan pariin. Tapahtumissa toteutettuihin kuntotesteihin osallistuneista henkilöistä noin 40 % on miehiä. Kuntotestien tulosten keskiarvoja tarkasteltaessa keskiarvot asettuvat Keskimääräinen –kuntoluokkaan. Tapahtumat ovat tällä perusteella tavoittaneet todennäköisesti myös vähän liikkuvia ja huonokuntoisia henkilöitä, mutta ei kovinkaan suuressa määrin.

Kuntien liikuntatoimen ja terveystoimen osallistuminen tapahtumiin oli hyvää tasoa. Tapahtumat koettiin molempien toimijoiden taholta tarpeelliseksi fyysisen aktiivisuuden edistämisen näkökulmasta. Tapahtumat ovat lisänneet kuntien liikuntatoimen ja terveystoimen yhteistyötä ja eri sektoreilla toimivien henkilöiden tutustumista ja vuorovaikutusta. SuomiMies seikkailee -tapahtumat ovat erittäin toimiva tapa tehdä yhteistyötä kolmannen sektorin eli järjestöjen kanssa. Erityisesti terveysjärjestöt ovat olleet kiinnostuneita osallistumaan tapahtumiin omalla toiminnan esittely- ja terveystoimintapisteellä. Valtakunnalliset terveysjärjestöt ja heidän alueelliset organisaatiot kokevat tapahtumat mahdollisuutena tukea ja aktivoida paikallisyhdistyksen toimintaa.

## **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**

Hankkeen nimi: **Alueellinen liikuntapalveluketju –hanke**

Vastuuhenkilö: Harrasteliikunnan kehittäjä Tino-Taneli Tantt

Yhteyshenkilö: Harrasteliikunnan kehittäjä Tino-Taneli Tantt (tino-taneli.tantt@liiku.fi, 040 9000 846)

Myönnetty tuki: 45 000€

LiPaKe on alun perin Naantalissa ja perusturvakuntayhtymä Akselin jäsenkunnissa: Maskussa, Nousiaisissa ja Mynämäellä kehitetty poikkihallinnollinen liikunnan palveluketjumalli. Liikuntaneuvonta on kohdennettu erityisesti kuntalaisille joilla on kasvanut riski sairastua pitkäaikaisairauteen, ovat liian vähän liikkuvia ja usein ylipainoisia. Liikuntaneuvonta on terveystoimien ja liikunta-vapaa-aikatoimien yhteinen terveystoiminta. Terveyskeskuksien lääkärit tai hoitohenkilökunta arvioivat potilaan tarpeen liikuntaneuvonnalle ja lähettävät asiakkaan suostuksesta liikuntaneuvojalle. Liikuntaneuvonta on 12 kk kestävä, jonka aikana neuvojana toimiva fysioterapeutti tapaa tai on puhelinyhteydessä asiakkaaseen keskimäärin kuukauden välein.

Liikuntaneuvonnassa pyritään pysyviin elintapamuutoksiin liikunnan lisäämisen ja terveellisemmän ravitsemuksen ja elämänhallinnan avulla. Asiakasta kannustetaan osallistumaan liikuntaneuvojan vetämiin liikunnan pienryhmiin ja kunnan ylläpitämiin starttiryhtiin. Liikuntaneuvonnan asiakassuhteen jälkipuoliskolla asiakkaat pyritään 'saattaen vaihto' -periaatteella ohjaamaan yhdistysten ja kolmannen sektorin liikuntapalveluiden pariin.

LiPaKe:ssa hyödynnetään potilastietojärjestelmää, jonka avulla palvelun vaikuttavuutta voidaan arvioida. Liikuntaneuvonnan asiakkaat käyvät vuoden aikana kolme kertaa laboratoriotarkastuksissa, joissa seurataan mm. veren rasva- ja sokeriarvojen muutoksia. Toiminnassa on vuoden 2014 aikana ollut mukana noin 120 kuntalaista. Asiakkailla liikunnan määrä on lähes kaksinkertaistunut ja asiakkaiden subjektiivinen toimintakykyntuntemus kehittynyt. Noin 30%:lla asiakkaista heikentynyt sokerisieto on normalisoitunut tai jo diagnosoituneen tyyppin 2 diabeteksen hoitotasapaino parantunut.

LiPaKe:n toimintamalli on laajentunut useisiin kuntiin Lounais-Suomessa. KKI -ohjelman hanketukea saanutta toimintaa koordinoi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

## **Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK)**

Hankkeen nimi: **Reserviläisten kenttäkelpoisuuden kehittäminen**

Vastuuhenkilö: Koulutussuunnittelija Irina Lönnqvist

Yhteyshenkilö: koulutussuunnittelija Irina Lönnqvist (irina.lonnqvist@mpk.fi, 040 56 36 885)

Myönnetty tuki: 3 000€

Noin 85 % jokaisesta ikäluokasta suorittaa varusmiespalveluksen, joten valta-osa 20-60 -vuotiaista miespuolisista kansalaisista ovat reserviläisiä. Rauhanajan työkyvyn lisäksi reserviläisten tulee ylläpitää fyysistä suorituskykyään tasolla, josta se voidaan tarvittaessa kohottaa nopeasti vastaamaan nykyaikaisen sodankäynnin vaatimuksia ja hän pystyy toimimaan menestyksekkäästi omassa sodan ajan tehtävässään.

Kunnossa kaiken ikää – kenttäkelpoisuus kuntoon kouluttaja koulutus pilottikurssin tarkoituksena oli kouluttaa liikuttajia reserviläiskuntoiluun. Kurssin tavoitteena oli kerrata jo aikaisemmin hankitun testaajakoulutuksen pääpiirteet sekä tehdä asiaan liittyviä käytännön harjoituksia. Koulutuksessa käytiin läpi liikunnan ja ravinnon merkitystä hyvinvointiin ja jaksamiseen. Kurssilaiset saivat työkaluja kouluttajana toimimiseen Kunnossa kaiken ikää – kenttäkelpoisuus kuntoon kurssille, jolle jokainen halukas reserviläinen voi ottaa osaa ja lisätä omaa hyvinvointia samanhenkisessä porukassa.

Reserviläisten kenttäkelpoisuuden kehittämisen kurssin kouluttajakoulutus järjestettiin vuoden 2014 aikana neljällä paikkakunnalla: Oulu, Turku, Tuusula ja Lappeenranta. Saatu kurssipalaute jokaiselta kurssilta oli positiivinen ja liikuntakoulutusten toivottiin paikkakunnalla jatkuvan. Toki jokaisessa kurssista on löydetty myös parantamisen varaa ja tämä tullaan huomioimaan 2015 vuoden koulutuksissa. Kaikkien kurssien yhteenlaskettu tyytyväisyys oli 4,5/5.

Reserviläisen kenttäkelpoisuuden kehittämiskurssi liittyy nousujohteiseen kokonaisuuteen jossa hyödynnetään järjestöjen omia paikallisia marssitapahtumia, paikallispataljooniin rekrytoitavien kenttäkelpoisuustestejä, vaativia maakunnallisia jotoksia ja erittäin vaativia valtakunnallisia tapahtumia kuten Kesäyön marssi, Finlandia hiihto tai Sulkavan soutu. On myös mahdollista osallistua kansainvälisiin marsseihin kuten Njiemegen Saksassa tai Admiral Pitkä Virossa. Yhteinen päämäärä ja kunnan kohottaminen ovat keskiössä eikä valitun tapahtuman tarvitse olla sotilaallinen.



## **Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry**

Hankkeen nimi: **Liikuntaneuvontapolku 2013-2016**

Vastuhenkilö: Aluejohtaja Esko Hassinen

Yhteyshenkilö: Aikuisliikuntapäällikkö Ilkka Kurttila (ilkka.kurttila@popli.fi, 050 308 7711)

Myönnetty tuki: 25 000€

Liikuntaneuvontapolku-hankkeessa elintapamuutosprosessia lähdettiin kehittämään yhteistyössä kuntien kanssa kokeilemalla käytännössä erilaisia työkaluja itse liikuntaneuvonnan tueksi. Toimintaa näkyväksi tekevä hyvinvointibussi Eikka on kiertänyt maakunnassa ja lisäksi kuntien käytössä on ollut välineistö Hyvinvointi-asemien rakentamiseksi. Toiminta on osoittanut, että hankkeen käytössä olleet työkalut ovat riittävä motivointikeino muutosprosessissa pidemmällä oleville henkilöille. Seurantamahdollisuudet on järjestetty niin, että henkilöillä on mahdollista osallistua seurantaan ja tukitoimiin noin 3 kuukauden välein lähellä kotiaan. Edelleen toimintaan ohjaututaan "sattumalta" ja maakuntatason toiminnoissa ei pienellä hankkeella ole mahdollista edetä jyrämaisesti eteenpäin kuuntelematta asiakkaan tarpeita.

Vuoden 2014 joulukuun aikana hankkeen toimintamallit esiteltiin kunta- ja toimialapäätäjille. Ympyrä on sulkeutumassa, sillä aikoinaan terveystoimen mallintamisen avulla luodut työkalut (KKI-hanke) ovat nyt siirtymässä prosessimaiseen toimintamalliin kuntakohtaisesti. Hankkeen etenemistä vauhdittaa Pohjois-Pohjanmaan Liiton ja kuntien allekirjoittamat hyvinvointisopimukset, joiden osaksi liikuntaneuvontatyökalut siirtyvät. Toiminnan aloittamisen tueksi tullaan järjestämään koulutusta ja verkostopalavereja kunnittain. Määrällisistä tavoitteista (vuonna 2014 kohtaamisen määrä n. 9000) edetään kohti laadukkaampaa ja motivoivampaa kohtaamista asiakkaiden kanssa.

Toiminnan koordinointi ja hajautetun vastuun periaate mahdollistaa useiden- ja/tai yksikkökustannuksiltaan korkeiden hintojen palveluitten käytön kuntakohtaisesti. Tukea voidaan antaa henkilökohtaisella tasolla tai hyödyntäen mm. hankkeessa kokeiltuja ravintopalveluja. Etävalmennuksessa voidaan hyödyntää mobiiliteknologian sovelluksia puhelin- tai käyttöjärjestelmästä riippumatta langattomilla sovelluksilla. Kehon kuntoindeksi – ohjelma mahdollistama seuranta ja useat kohtaamiset antavat myös onnistumisille kasvot ja tarinat. Toisen toimintavuoden aikana onnistuneita tarinoita päästiin kuuntelemaan lähes päivittäin.

## **Satakunnan sairaanhoitopiiri**

Hankkeen nimi: **Henkilöstöliikunnan kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä vuosille 2014-2016**

Vastuhenkilö: Johtajaylilääkäri Olli Wanne

Yhteyshenkilö: Terveysliikunnan suunnittelija Minna Stenius

Myönnetty tuki: 40 000€

Hankkeen kohderyhmänä on satshp:n, n.3650 työntekijää. Hankkeemme päämääränä on parantaa henkilöstön työkykyä ja työhyvinvointia tukemalla fyysistä hyvinvointia. Tarkoituksena on havahduttaa työntekijät kiinnostumaan fyysisestä itsehoidosta, itsestä välittämisestä ja terveyden edistämisestä. Henkilöstöä kannustetaan lisäämään ja ylläpitämään arkiaktiivisuutta. Hankkeemme päätavoitteena on olla Suomen arkiaktiivisin työpaikka vuonna 2017.

Hanke käynnistettiin tekemällä video hankkeen toimenpiteistä ja arkiaktiivisuusmuodoista (<https://www.youtube.com/watch?v=5ZDXiWPt6UM>). Kehontilan tutkimukset toteutettiin ja niihin osallistui n.1700/3650 henkilöä. Työntekijät vastasivat hyvinvointikyselyyn (700/3650), jossa he saivat peilata mm. unen laatua ja määrää, ravitsemuksellisia asioita, työmatkaliikkumiseen, arkiaktiivisuuteen, työn tauottamiseen ja työstä palautumiseen liittyviä asioita. Työntekijöille hankittiin HYMIS-arkiaktiivisuus/liikuntapäiväkirja. Tämä käyttöön otettiin kampanjalla, jonka päätteeksi valittiin Satshp:n arkiaktiivisin työporukka ( 92/180). Ryhmämuotoista elämäntapavalmennusta tarjottiin henkilöstöllemme, jonka teemana oli Vähän enemmän – itsestä välittämistä. Hankkeen markkinointi onnistui kiitettävästi. Teimme hankkeesta julistesarjan. Sähköpostin ja viikkotiedotteen välityksellä työntekijämme saivat tietoa hankkeen toimenpiteistä ja niitä markkinoitiin osastotunneilla.

Hankkeen toimenpiteisiin osallistuneiden lukumäärät kertovat siitä, että arkiaktiivinen elämäntapa, itsestä ja omasta hyvinvoinnista välittäminen sekä terveyden edistäminen kiinnostavat henkilöstöä.

## **Turun kaupunki**

Hankkeen nimi: **Liikettä työmatkaan! Työmatkaliikunnan edistämishanke 2013-2014**

Vastuuhenkilö: Projektipäällikkö Tapio Hartikainen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Tapio Hartikainen (tapio.hartikainen@turku.fi, 050 3101 649)

Myönnetty tuki: 20 000€

Nykyisin vain 11 % työikäisistä henkilöistä (18–64 -vuotiaat) täyttää terveystieteiden tutkimuksen mukaisen viikkoliikuntamäärän. Hankkeen yhtenä päätavoitteena oli saada täyttymään terveystieteiden tutkimuksen mukainen liikuntamäärä 60 %:lla hankkeeseen osallistuneista työntekijöistä. Toisena päätavoitteena oli saada hankkeeseen osallistuvien työntekijöiden vuosittaisten sairauspoissaolojen määrä vähenemään 50 %:lla näiden aiempien vuosien sairauspoissaoloihin verrattuna.

Hankkeeseen otettiin mukaan Turun kaupungin kaikille työntekijöille (12 000 henkilölle) huhtikuussa 2013 lähetetyn työmatkaliikuntakyselyn perusteella 63 liikunnallisesti passiivista ja vähän aktiivista henkilöä, joiden pääasiallinen kulkumuoto töihin ennen hanketta ei ollut kävely tai pyöräily ja joilla oli mahdollisuus lisätä viikoittaista liikuntamääräänsä työmatkaliikunnan kautta. Osalliset valittiin kaikkiaan 467 osallistumishalukkuutensa ilmoittaneista henkilöistä, mikä vastasi 31 % kaikista vastanneista 1497 henkilöstä.

Hankkeen osallisten mukaan toimenpiteistä viisi eniten työmatkaliikunta-aktiivisuuteen ja motivaatioon työmatkaliikuntaa kohtaan vaikuttanutta toimenpidettä olivat:

1. terveystieteiden tutkimukset ja työmatkaliikuntaneuvonta, 2. työmatkaliikuntakertojen seuranta KKI-kuntokortilla, 3. huomioliivit ja heijastimet sekä terveellisen ja viisaan liikunnan infotilaisuudet (nämä toimenpiteet saivat saman arvosanan), 4. Liukuesteet ja 5. työmatkaliikuntakilpailut. Työmatkaliikunnan toimenpiteiden panokset olivat tässä hankkeessa noin 150 €/vuosi/osallistuja, mikä vastaa keskimäärin noin yhden autopaikan pysäköintikustannuksia kuukaudessa Turun kaupungin keskusta-alueella. Hankkeen osallisten terveystieteiden tutkimuksen mukainen viikkoliikuntamäärä täyttyi hankkeen lopullisten tulosten mukaan 41,4 %:lla osallisista. Hankkeen osallisten sairauspoissaolot vähenivät keskimäärin 26 %:lla (8,91->6,6 pv/vuosi, eli 2,31 päivää), eli keskimäärin noin 810 €/osallistuja/vuosi. Yhden sairauspoissaolopäivän laskennalliset kustannukset ovat noin 350 €/pv. Lisäksi mm. osallisten vireys, työkyky ja kestävyyskunto paranivat, painoindeksi ja vyötärönympäry pienenevät sekä viikoittainen liikuntamäärä kasvoi vähintään 30–60 minuuttia 57,1 %:lla osallisista.

Hankkeen tulosten perusteella voidaan työmatkaliikunnan edistämistyö katsoa erittäin kannattavaksi ja suotavaksi toiminnaksi edistää Turun kaupungin työntekijöiden terveyttä, kuntoa, työkykyä sekä terveellisiä ja liikunnallisia elämäntapoja.

## **Turun kaupunki**

Hankkeen nimi: **Liikunnan liikennevalot Turussa 2011-2014**

Vastuuhenkilö: Ehkäisevän terveydenhuollon tulosyksikköjohtaja Pirjo-Riitta Liuksila

Yhteyshenkilö: Liikuntaneuvoja Mikaela Vuoristo (mikaela.vuoristo@turku.fi)

Myönnetty tuki: 15 000€

Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntapalvelukeskuksen Liikunnan liikennevalot - hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset (20-65 vuotiaat) turkulaiset, joiden painoindeksi on yli 30. Hanke on poikkihallinnollinen jalustahanke, jonka aikana on kehitetty lihavuuden hoitomalli Turun terveydenhuollossa, painonhallinnan palveluketju ja painonhallintaryhmät perusterveydenhuollon peruspalveluihin. Hankkeen aikana on kehitetty välineitä asiakaskontakteissa tapahtuvaan neuvontaan, puheeksi ottamiseen ja palveluohjaukseen. Henkilöstölle on tarjottu myös monipuolista koulutusta samoista lähtökohdista.

Hankkeen tavoitteena on kehittää välineitä asiakaskontakteissa tapahtuvaan terveysneuvontaan sekä luoda kannustavia ja tarkoituksenmukaisia mahdollisuuksia elintapamuutokseen ja painonhallintaan. Terveysasemilla on toteutettu painonhallintaryhmiä, joita ohjaavat moniammatillisena parina, terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ovat saaneet painonhallinryhmänohjaajan koulutuksen. Painonhallintaryhmiin ohjaututaan, lääkärin, hoitajan tai terapeutin lähettämänä. Painonhallintaryhmä kokoontuu 10 kertaa viikon välein, jonka jälkeen puolen vuoden seuranta- ja vuoden seurantakäynnit.

Painonhallintaryhmäpalvelun piirissä on ollut vuoden 2014 aikana 170 kuntalaista. Ryhmiä terveysasemilla on toteutunut keväällä ja syksyllä 3-4. Painonhallintaryhmäläisille on aloitettu oma ohjattu kuntosalivuoro, johon ohjataan joko ryhmän aikana tai sen jälkeen. Lisäksi liikuntatoimi järjestää säännöllisenä toimintana Ihanaiset naiset ja Raskas sarja -liikuntakurssin ylipainoisille naisille ja miehille.

Hankkeen seurantamittareina on käytetty ryhmäläisten mittaustuloksia, BMI, paino, vyötärönympäryys, kehonkoostumus ja laboratoriotulokset. Mittaukset tehdään 1. ja 10. kerralla, sekä puolen vuoden ja vuoden kontrollissa. Lisäksi ryhmäläisille on tehty terveystottumus- ja palautekysely, joissa kartoitetaan hyvinvoinnin tilaa ja tyytyväisyyttä. Näiden mittareiden mukaan ryhmätoiminnalla on merkittäviä tuloksia ja varsinkin vyötärönympäryksissä on havaittavissa selkeää kapenemista. Suurin osa ryhmäläisistä on lisännyt huomattavasti liikuntaa omassa arjessaan ja tehnyt pieniä säätöjä ruokavaliossaan. Tähän mennessä kerätyistä laboratoriotuloksissa on havaittavissa muutoksia niin rasva- kuin sokeri-arvoissa hyvään suuntaan. Yleisesti ryhmäläiset kokevat voimaantuvansa ja motivaation lisääntyvän ryhmän aikana. Myös jälkikontrollien merkitys on koettu tärkeäksi. Lähes kaikki toimintaan osallistuvat kokevat voivansa paremmin.

Koulutuksia on järjestetty koko henkilöstölle puheeksi ottamisesta ja palveluohjauksesta. Kaikkiaan 29 henkilöä on koulutettu painonhallintaryhmän ohjaajaksi. Ohjaus- ja koordinoituvuus on tehty olemassa olevan henkilöstön voimin. Hanke on Turun kaupungin Hyvinvointitoimiala ja Vapaa-aikatoimialojen liikuntapalvelujen yhteistyöhanke. Hanke päättyi 31.12.2014.