

## **Tuetut kehittämishankkeet 2016**

### **LIKETTÄ LAHDEN YRITTÄJILLE, PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY**

Vuonna 2016 käynnistyneen Liikettä Lahden alueen yrittäjille -hankkeen päämääränä on luoda toimintamalli yrittäjien hyvinvoinnin edistämiseksi Lahden alueella. Hankkeen tavoitteena on lisätä mikroyritysten yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista ja yleisesti arjen fyysistä aktiivisuutta ottaen huomioon myös muut hyvinvoinnin osa-alueet. Toimenpiteet kohdistetaan erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville henkilöille. Hankkeen tavoitteena on tuottaa myös tietoa ja materiaalia kohderyhmän hyvinvoinnin edistämisestä ja ylläpitämisestä, jota voidaan jakaa muillekin suomalaisille yrittäjille ja työntekijöille. Hankkeen toimintamalli kuvataan työkirjaksi, joka on vapaassa käytössä muille organisaatioille, jotka edistävät kohderyhmän hyvinvointia.

Hankkeessa on mukana monipuolinen yhteistyötahojen joukko työelämästä, oppilaitoksista ja urheiluseurojen edustajista. Päijät-Hämeen ja Lahden Yrittäjien sekä ELY-keskusten sähköpostimarkkinoinnilla mukaan hankkeeseen lähti 77 yritystä, joissa työntekijöitä on yhteensä 125.

Toiminta alkoi Kehon kuntoindeksi -testeillä, joihin osallistui 110 henkilöä. Tämän jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus varata itselleen liikuntaneuvonta-aika, jossa tulokset käytiin tarkemmin läpi sekä tehtiin suunnitelmat liikunnan, ravitsemuksen tai levon kehittämiseksi riippuen henkilön tilanteesta ja haasteista. Liikuntaneuvonta-aikoja oli koko vuoden ajan tarjolla lähes viikoittain ja niissä käytiin hyvin koko vuoden aikana. Joka kuukausi osallistujille oli tarjolla myös liikuntalajikokeiluja, joista rakennettiin mahdollisimman matala kynnyks lajin omatoimiseen harrastamiseen. Luentoja järjestettiin kaksi kappaletta vuoden aikana, aiheina hyvä ravitsemus ja arkiliikunta. Kaikista yllä mainituista toiminnoista kysyttiin palautetta, joka oli pääosin erittäin positiivista.

Lisätietoja:

Mai-Brit Salo, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja  
maippi.salo@phlu.fi  
040 836 7766

Ahti Romo, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, projektipäällikkö  
ahti.romo@phlu.fi  
040 554 4647

### **PAIKALLISEN YHTEISTYÖN EDISTÄMINEN AKTIIVIVERKKO II -HANKE, LAPIN LIIKUNTA RY**

Vuosi 2016 oli hankkeen neljäs ja viimeinen toimintavuosi. Hankkeen taustalla oli liikkumattomuuden lisääntyminen ja huoli varsinkin työikäisten miesten fyysisen kunnon heikkenemisestä. Hankkeen tavoitteena oli tarjota mahdollisuus maksuttomiin tapahtumiin ja aktivoida sitä kautta työikäisiä miehiä liikkumaan ja pitämään huolta terveydestään. Hanke järjesti vuosina 2015–2016 18 SuomiMies seikkailee -tapahtumaa, jotka olivat kaikille avoimia yleisötapahtumia. Tapahtumissa kävi yhteensä lähes 2 000 henkilöä. Lisäksi hankkeessa oli tavoitteena aktivoida ja syventää paikallisen yhteistyön rakentamista liikuntaneuvontakäytäntöjen toteutuksessa. Tavoite ei täytynyt, sillä systemaattista liikuntaneuvonta ei toteuteta suurimmassa osassa yhteistyökuntia. Kolmas tavoite aktivoida ja syventää paikallisten toimijoiden yhteistyötä SuomiMies seikkailee -tapahtumapäivien toteutuksessa täyttyi. Yhteistyö eri tahojen välillä lisääntyi hankkeen aikana, ja usea kunta alkoi suunnitella seuraavien vuosien tapahtumien tilausta poikkihallinnollisesti.

Hankkeen vahvuus oli toiminnan jatkuvuus ja seurannan mahdollisuus. Tapahtumapäivistä muodostui kunnille tärkeitä ja odotettuja sosiaalisia hetkiä. SuomiMies seikkailee -tapahtumia tullaan jatkossakin järjestämään osassa kunnissa eli hankkeen luoma toiminta säilyy. Jatkossa tullaan aktivoimaan niitä kuntia, jotka eivät vielä ole olleet mukana toiminnassa.

Lisätietoja:

Jarmo Suomäki, Lapin Liikunta ja Urheilu ry, toiminnanjohtaja  
jarmo.suomaki@lapli.inet.fi  
0400 693 321

Elina Ahokas, Lapin Liikunta ja Urheilu ry, terveysliikunnan kehittäjä  
elina.ahokas@lapinliikunta.fi  
040 832 9321

## **LIITY2! LIIKETTÄ TYÖPÄIVÄÄN – ENERGIAA ELÄMÄÄN, OULUN DIAKONISSALAITOKSEN SÄÄTIÖ/ OULUN LIIKUNTALÄÄKETIETEELLINEN KLINIKKA**

LIITY-hankkeen päämääränä on kehittää itseohjautuva, yhteisöllinen ja jatkuva aktivointimalli, jonka avulla erityisesti fyysisesti inaktiiviset osallistetaan ja aktivoidaan toimintaan. Hankkeen kohderyhmänä ovat Talenom Oy:n energiatasoltaan matalimmat ja vähän liikkuvat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on päivittäisen istumisen vähentäminen ja energiatason lisääminen, arkiaktiivisuutta edistävien toimintamallien kehittäminen ja henkilöstön työhyvinvoinnin lisääminen sekä terveyden edistäminen. Lisäksi selvitetään etäohjauksellisen soveltuvuutta hyvinvointitoimintaan. Hankkeessa koulutetaan aktiivaattoreita työyhteisöihin, tunnistetaan työyhteisöjen inaktiivisimmat henkilöt mm. energiatestin avulla ja aktivoidaan henkilöstöä erilaisten kampanjoiden ja tietoiskujen sekä ohjauksen avulla.

Vuosi 2016 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Tavoitteiden saavuttamiseksi järjestettiin kaksi työpajakoulutusta aktivaattoreille ja työstettiin heille sekä aktivaattorityökirjaa ja aktivaattorikoulutuksen koulutusmateriaalia. Vähän liikkuvien tavoittamiseksi toteutettiin energiatestit kahdesti. Testaukseen osallistuvien aktivoinnissa kehityttiin, mutta edelleen vähän liikkuvien mukaan saamiseksi pitää tehdä töitä. Matalimpaan energiatasoluokkaan kuuluville tarjottiin mahdollisuutta etävalmennuksena toteutettavaan henkilökohtaiseen 1–5 kerran liikunta- tai ravintopainotteiseen ohjaukseen. 50 henkilöä hyödynsi valmennusmahdollisuuden. Valmennukset käynnistyivät syksyllä 2016 ja tavoitteena on jatkaa niitä vuoden 2017 puolella. Henkilöstön aktivointitoimenpiteet käynnistyivät aktivaattoreiden toimesta loppuvuodesta. Aktivointitoimenpiteinä tiimien kesken järjestettiin mm. kilpailu energiatestauksen osallistumisaktiivisuudesta. Yrityksen hyvinvointisuunnitelman ja hyvinvoinnin vuosikellon viimeistely ja käyttöönotto siirtyy seuraavalle jaksolle.

Lisätietoja:

Tapani Turpeinen, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, johtaja  
tapani.turpeinen@odl.fi  
050 312 5601

Kaisu Kaikkonen, Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, palvelujohtaja  
kaisu.kaikkonen@odl.fi  
050 312 5611

## **INTOA TYÖKUNTOON, POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY**

Hankkeen päämääränä on tuoda liikunta tukitoimeksi ja kannusteeksi työhyvinvoinnin kehittämistyöhön. Hankkeen tavoitteena on tarjota erilaisia välineitä ihmisten omaehtoisen liikkumisen aktivoimiseen, työyhteisön yhteishengen parantumiseen ja tehokkuuden lisäämiseen. Vuosi 2016 oli hankkeen toinen toimintavuosi.

Toimintavuoden aikana kolmessa yrityksessä (henkilömäärä yhteensä 170 hlö) järjestettiin kaksi testikertaa kunkin yrityksen omissa toimitiloissa sekä 26 ohjattua liikuntakertaa ja yksi ravintokoulutus. Testaukset järjestettiin yritysten omissa tiloissa työpäivän aikana. Testeistä annettiin ryhmäpalautteet, missä jokainen pystyi omia tuloksiaan seuraamalla saamaan käsityksen testituloksistaan. Lisäksi kaikilla testeihin osallistujilla oli mahdollisuus saada henkilökohtaista palautetta tuloksista sekä ohjeita omaehtoiseen liikuntaan. Testeissä apuna toimivat SeAMKin fysioterapiaopiskelijat ja Kuortaneen liikuntaneuvojaopiskelijat. Hankkeen liikuntakerrat pidettiin 1–2 kertaa viikossa kevät- ja syyskaudella. Vuonna 2016 liikuntaa tuettiin myös ravintokoulutuksella, jolla osallistujille voitiin tarjota kattavampi terveyspaketti.

Kahden vuoden aikana kuntoindeksin tulokset ovat hieman parantuneet ja itseilmoitettu liikunnan määrä lisääntynyt. Hankkeen toiminnot on koettu onnistuneiksi.

Lisätietoja:

Aino-Maija Siren, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja

aino-maija.siren@plu.fi

0400 406 789

Antero Kangas, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, harrasteliikunnan päällikkö

antero.kangas@plu.fi

050 406 4789

## **AKTIIVINEN ARKI, ILOINEN ILTA, ETELÄ-SAVON LIIKUNTA RY**

Hankkeen päämääränä on kohderyhmän eli pk- ja yksinyrittäjien arjen aktivoiminen, hankkeessa mukana olevien henkilöiden hyvinvoinnin edistäminen ja tätä kautta yritysten tuottavuuden parantaminen. Vuosi 2016 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Yritykset ovat mukana toiminnassa keskimäärin 1–2 vuotta. Hankesuunnitelman aikataulu laadittiin siten, että yrityskohtaisesti voidaan tehdä omia aikatauluratkaisuja yritysten omiin vuosikelloihin parhaiten sopivalla tavalla. Alkuyhteydenpidon ja neuvottelujen jälkeen siirrytään hankkeen varsinaisiin toimenpiteisiin, joita olivat starttipäivät/-illat, kuntotestit, aktiivisuusmittaukset, luennot ja yhteiset liikuntaosiot henkilökunnan toiveita kuunnellen. Hankkeessa seurataan osallistujien fyysisen kunnan paranemista, energisyyttä ja yhteisöllisyyttä.

Hankkeen onnistumisen kannalta yhteistyön tekeminen ja pelaaminen samaan maaliin on tärkeää. On kyettävä joustamaan ja miettimään niin kokonaisuutta yrityksen kannalta kuin yksittäisen henkilön tavoitteita. Yritysten yhteyshenkilöiden ja johdon sitoutuminen hankkeeseen on ollut kiitettävällä tasolla ja mahdollistanut hankkeen toimenpiteiden markkinoinnin ja toteutuksen. Yritysten hyviä käytäntöjä on jaettu mm. yhteyshenkilöiden säännöllisten tapaamisten yhteydessä. Ohjausryhmän kokousten alustukset aiheen tiimoilta ovat myös tuoneet lisäarvoa ohjausryhmätyöskentelyyn.

Lisätietoja:

Heino Lipsanen, Etelä-Savon Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja  
heino.lipsanen@esli.fi  
044 065 1615

Mari Kurtti, Etelä-Savon Liikunta ja Urheilu ry, projektipäällikkö  
mari.kurtti@esli.fi  
044 022 5422

## **KORPIKANSASEIKKAILEE, KAINUUN LIIKUNTA RY**

Hankkeen päämääränä on aktivoida paikallisia ihmisiä kiinnostumaan enemmän omasta terveydestään. Vuosi 2016 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Hankkeessa järjestettiin kolmen vuoden aikana Kainuun kunnissa yhteensä 54 tapahtumapäivää, joihin osallistui yhteensä 5 403 henkilöä. Osallistujalle tehtiin Kehon kuntoindeksi -testit, joista hän sai lisää tietoa omasta senhetkisestä terveydentilastaan ja kuntonsa kehittymisestä uusintamittausten avulla. Tapahtumaan sai osallistua kaikenikäiset miehet ja naiset.

Hankkeen tavoitteena oli liikuntaneuvonnan markkinointi kuntiin sekä se, että kunnat ottavat enemmän vastuuta osallistujien jatkotoimenpiteistä. Kainuun kunnissa liikuntaneuvonta on ollut hyvin vähäistä, mutta nostetta kyseiselle toiminnalle on ollut havaittavissa. Hankkeen tavoitteena oli myös vaikuttaa kuntapäätäjiin ja saada heidät kiinnostumaan enemmän ennaltaehkäisevästä työstä.

Toimintavuosien aikana hanke saavutti pääosin tavoitteet, jotka sille asetettiin. Osallistujien määrässä ei päästy aivan tavoitteeseen, mutta ennaltaehkäisevän työn merkitystä saatiin nostettua kuntapäätäjien ajatuksissa. Tapahtumakiertueen jälkeen on alettu kuntien sekä Kainuun Liikunnan voimin miettiä erilaisia ratkaisuja, kuinka henkilökohtainen liikuntaneuvonta saataisiin kuntien palvelutarjontaan mukaan.

Vertailtaessa seurantatesteissä käyneiden henkilöiden (n=1 122) tuloksia mittausten välillä tulokset ovat mielenkiintoisia. Ne henkilöt, jotka ovat käyneet säännöllisesti mittauttamassa Kehon kunto - indeksinsä, olivat pystyneet parantamaan tuloksiaan enemmän. Riskiryhmään kuuluneiden henkilöiden tulokset olivat parantuneet alkutesteihin verrattuna huomattavasti ja näin ollen hankkeessa tehdyillä toimenpiteillä oli ollut vaikutusta juuri oikeaan kohderyhmään.

Lisätietoja:

Matias Ronkainen, Kainuun Liikunta ry, terveysliikunnan kehittäjä  
matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi  
044 532 5924

## **HENKILÖSTÖLIIKUNNAN KEHITTÄMINEN SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRISSA VUOSILLE 2014–2016, SATAKUNNAN SAIRAANHOITOPIIRI**

Hankkeen päämääränä oli parantaa Satakunnan sairaanhoitopiirin henkilöstön työkykyä ja työhyvinvointia ja laatia sairaanhoitopiirille henkilöstöliikunnan suunnitelma osana

työhyvinvointiohjelmaa. Tavoitteena oli herättää työntekijöiden kiinnostus omaan fyysiseen hyvinvointiin ja itsehoitoon. Hankkeen kohderyhmänä olivat sairaanhoitopiirin noin 3 650 työntekijää.

Kolmivuotisen hankkeen toimintamuotoja olivat arkiaktiivisuuteen kannustaminen, hyvinvoinnin teemakuukaudet, monipuolinen henkilöstöliikunta, kehontilatutkimus ja hyvinvointikysely sekä ryhmämuotoinen elämäntapavalmennus.

Kehontilatutkimukset uusittiin keväällä 2016, jolloin mittaukset toteutettiin omalla ajalla. Osallistujia oli 700 eli 19 % henkilöstöstä. Tämä oli selvästi vähemmän kuin ensimmäisellä mittauskerralla (syksy 2014), jolloin mittauksiin sai osallistua työajalla. Työajalla toteutettuihin mittauksiin osallistui 1 700 työntekijää ja hyvinvointikyselyyn vastasi 700 henkilöä.

Arkiaktiivisuuteen kannustava HYMIS-arkiaktiivisuus-/liikuntapäiväkirja oli käytössä myös hankkeen viimeisenä toimintavuotena ja sen suosio jatkui erinomaisena. Hymis-kampanja järjestettiin maaliskuussa ja loka–marraskuussa. Hymis-kampanjoihin osallistui vuosina 2014–2016 yhteensä 1 468 työntekijää ja joukkueita oli enimmillään 118. Eniten suosittiin arkiaktiivisuutta korostavia lajeja, kuten kävelyä, koirien ulkoilutusta ja siivousta. Myös lihaskuntoharjoittelu oli suosittua. Hymis-kampanjoiden aikana joukkueiden jäsenet liikkuvat keskimäärin 6,8 tuntia viikossa. Asennekasvatus ”jokaisen askeleen otat itsellesi”-teemalla on ollut käytössä koko hankkeen ajan.

Henkilöstöliikunnan tarjontaa uudistettiin siten, että se palvelisi vielä paremmin eri liikuntaaktiivisuusluokkiin kuuluvia. Terveysliikunnan julkaisusta työntekijä pystyi valitsemaan itselleen sopivan tunnin tuntikuvauksen ja ”liikennevalojen” perusteella. Syksyn 2016 aikana tarjolla oli 41 ryhmää vähän liikkuville ja aloittelijoille. Hankkeen aikana uudistettiin henkilöstöliikunnan kävijäseurantaa ja osallistujamääriä seurattiin tiiviisti koko hankkeen ajan. Seurannan perusteella karsittiin tai lisättiin lajikirjoja ja tuntimääriä.

Ryhmämuotoista elämäntapavalmennusta tarjottiin huollon ja sosiaalipalveluiden toimialueilla, sosiaalipalveluiden ryhmäkodeissa sekä tuetun asumisen yksiköissä. Ryhmät valikoituvat työn kuormittavuuden, sairauspoissaolojen sekä terveystieteiden osallistumisen perusteella. Osalle tarjottiin myös liikuntaneuvontaa yksilöohjauksena.

Vuoden aikana henkilöstölle tarjottiin tietoiskuja mm. keski-ikäisen ravitsemuksesta ja voimaharjoittelusta. Syksyllä kampanjoitiin myös työmatkaliikkumisen turvallisuudesta yhdessä työsuojelun kanssa. Hankkeessa luotuja toimintamalleja toteutetaan jatkossa osana Satakunnan sairaanhoitopiirin työhyvinvointiohjelmaa.

Lisätietoja:

Katri Mannermaa, Satakunnan sairaanhoitopiiri, työhyvinvointipäällikkö  
katri.mannermaa@satshp.fi  
044 707 7754

Minna Stenius, Satakunnan sairaanhoitopiiri, hankekoordinaattori  
minna.stenius@satshp.fi  
040 707 7754

## **LIIFY-HANKE, LINTULAMMEN ASUKASYHDISTYS RY**

Hankkeen tavoitteena on kehittää Höyhtyän hyvinvointipisteessä yhden luukun palvelukonseptia erityisesti pitkäaikaistyöttömille. Tarkoituksena on löytää esteettömät yhteistyötoiminnot TE-palveluiden, terveydenhuollon ja sosiaalipalvelujen (hyvinvointikeskuksen) sekä Oulun kaupungin liikuntaneuvonnan kanssa. Yhden luukun periaate pitää sisällään pitkäaikaistyöttömien terveystarkastukset, liikunnan ja ravinnon puheeksi ottamisen sekä työttömien ohjaamisen aktiivitoimiin, kuten kuntouttavaan työtoimintaan. Lintulammen asukasyhdistys kehittää ja pilotoi liikunnan ja ravinnon puheeksi ottamisen mallia tähän palveluprosessiin. Yksilöllistä liikuntaneuvontaa tarvitsevat asiakkaat ohjataan Oulun kaupungin liikuntaneuvontaan. Vuosi 2016 oli hankkeen ensimmäinen täysi toimintavuosi ja edellisenä vuonna aloitetut toiminnot alkoivat vakiintua.

Asiakkaita liikuntaneuvontaan tulee hyvinvointikeskuksen ja hyvinvointipisteiden lähettämänä. Liikunnan ja ravinnon puheeksiottamisessa otettiin käyttöön seurantalomake, jonka tieto siirtyy Efficaan asiakkaan tietoihin. Seurantalomakkeesta selviää asiakkaan toimenpiteet ja toiminta kuuden kuukauden ajalta. Asiakkaan tullessa vastaanotolle pyritään löytämään keinot liikkumisen lisäämiseen sekä terveellisiin ravintotottumuksiin. Asiakkaalle tehdään aina alkuvaiheessa kehonkoostumusmittaus ja hyvinvointikysely, joka toistetaan noin 3 kuukauden jälkeen sekä prosessin loppuvaiheessa. Asiakas on palvelun piirissä kuusi kuukautta, minkä jälkeen asiakkaalla on aina mahdollisuus ottaa yhteyttä vielä tarvittaessa.

Lisätietoja:

Tuija Pohjola, Lintulammen Asukasyhdistys ry, puheenjohtaja

tuija.pohjola@ouka.fi

044 703 8053

Kari Heljasvaara, Lintulammen Asukasyhdistys ry, projektityöntekijä

heljasvaarakari@gmail.com

044 757 7801

## **MUN ELÄMÄ – MY LIFE, PÄÄKAUPUNKISEUDUN SELKÄYHDISTYS RY**

Hankkeen tavoitteena on Vantaan kaupungin työntekijöiden terveyden, hyvinvoinnin ja liikunnallisen aktiivisuuden edistäminen, jotta työntekijät jaksavat työssään paremmin ja pidempään. Hankkeella aktivoidaan liikkumaan vähän liikkuvia sekä tuetaan tekemään muitakin terveyttä edistäviä, pysyviä elämäntapamuutoksia vuoden kestävässä hyvinvointivalmennuksessa. Kohderyhmänä on Vantaan kaupungin henkilöstö, joiden haasteena on liikkumattomuus, ylipaino (BMI > 30), tule-vaivat, stressi tai unettomuus.

Vuosi 2016 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Hankkeen toimintamuotoja ovat hyvinvointivalmennukset henkilökohtaisesti ja verkkovalmennuksen avulla, starttikurssit, ohjatut liikuntaryhmät, liikuntatapahtumat ja terveysaiheiset luennot sekä vertaistuki. Hankkeen aikana seurataan muutoksia mm. osallistujien terveydessä, liikkumisessa, koetussa hyvinvoinnissa ja työssä jaksamisessa, kivun, stressaantuneisuuden ja unen laadun kokemisessa, kehonkoostumuksessa, painossa ja vyötärönympärysmittassa. Hankkeen toiminnot käynnistyvät kaksi kertaa vuodessa; alkuvuodesta ja syyskauden alussa. Tuolloin ilmoitaudutaan Selkäyhdistyksen järjestelmään linkin kautta, joka on näkyvillä Vantaan kaupungin intranetissa. Hankkeen aikana tavoitteena on myös

aktivoida hankkeeseen osallistuvia Vantaan kaupungin vapaaehtoiseen tsempparitoimintaan antamaan vertaistukea muutoksia tekeville ja suunnittelemaan aktiivisempaa arkea.

Lisätietoja:

Hanna-Maaria Tumelius, Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys ry, toiminnanjohtaja

[hanna-maaria.tumelius@selkayhdistykset.fi](mailto:hanna-maaria.tumelius@selkayhdistykset.fi)

044 360 0201

## **LIKUTTAVA MAAKUNTA PIRKANMAA, HÄMEEN LIKUNTA JA URHEILU RY**

Vuosi 2016 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Hankkeen päämääränä oli luoda alueellinen terveysliikuntasuunnitelma Pirkanmaan kuntiin. Mukana oli kaikkiaan 24 kuntaa/kaupunkia. Tavoitteena oli toteuttaa Pirkanmaan terveysliikuntasuunnitelman pohjalta tehdyt kuntakohtaiset operatiiviset toteuttamissuunnitelmat, parantaa liikuntaneuvonnan toteutumista alueella, lisätä liikunnallisen elämäntavan omaksumista ja luoda yhtenäisiä arviointiperusteita arvioinnin systematisoimiseksi.

Vuonna 2016 hankkeen toimenpiteiden painopiste oli alueellisessa vaikuttamisessa. Tärkeimpinä vaikuttamiskanavina olivat Alueellisen hyvinvointikertomuksen 2017–2020 valmisteleva asiantuntijaryhmä (VALMU), Pirkanmaan terveyden edistämisen työryhmä (TED) sekä Pirkanmaan hyvinvointikoordinaattoreiden verkosto. Näissä kaikissa asiantuntijaryhmissä HLU:n hankevastaava oli liikunnan asiantuntijajäsenenä. Lisäksi hankevastaava kävi puhumassa useissa alueellisissa koulutuksissa ja seminaareissa, joissa käsiteltiin terveysliikunnan palveluketjuja eri näkökulmista.

Hankkeella on saatu vaikutettua siihen, että kuntia hyvinvointityössä ohjaavassa asiakirjassa on tärkeitä terveysliikunnan palveluiden sisältöjä ja painotuksia sekä esimerkkejä niiden toteuttamisesta kunnissa. Hankkeen tärkeänä tuloksena HLU:n näkökulmasta voidaan pitää sitä, että on saatu jalansijaa tällaisessa vaikuttamistyössä ja yhteistyö Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa on syventynyt. Vastaavanlaista vaikuttamistyötä ja yhteistyötä tullaan jatkamaan myös hankkeen päätyttyä.

Hankkeen tarjoamien resurssien myötä Pirkanmaan alueellisen terveysliikuntasuunnitelman jalkauttaminen kuntiin onnistui hyvin. Hankkeen myötä rakentui aivan uudenlaisia liikunnan vaikuttamiskanavia ja verkostoja kuntien päättäjiin, eri toimialoille ja varsinkin terveydenhuoltoon päin. Liikunnan merkitystä osana kuntien palveluketjuja päästiin avaamaan mm. Pirkanmaan terveyskeskusten ylilääkäreille, laajalle joukolle terveydenhoitajia sekä kuntien hyvinvointiryhmien kautta kaikille kuntien toimialoille. Hankkeen aikana vierailtiin lähes kaikissa Pirkanmaan kuntien hyvinvointiryhmissä. Tätä kautta tavoitteena oli pyrkiä vahvistamaan hyvinvointiryhmien vaikuttavuutta osana kuntien organisaatiota hyvinvointiasioista vastaavana toimijana. Näin myös tavoitettiin mahdollisimman monia kunnan toimialoja. Selkeä johtopäätös on, että niissä kunnissa, joissa monialainen hyvinvointiryhmä toimii aktiivisesti, myös liikunnan palveluketjujen kehittäminen on pisimmällä. Liikuntatoimijoiden kannattaakin jatkossa nähdä kuntien hyvinvointiryhmät yhtenä tärkeänä kuntavaikuttamisen kanavana. Yksi tärkeä vaikuttamisen kanava oli osallistuminen liikunnan asiantuntijana alueellisen hyvinvointikertomuksen laatimiseen. Hanke avasi tärkeitä näkökulmia ja suhteita alueellisen ja kuntatason päättäjiin vaikuttamiseen.

Lisätietoja:

Ari Koskinen, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja  
ari.koskinen@hlu.fi  
020 748 2601

Sampsa Kivistö, Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, suunnittelija, hankevastaava  
samps.kivisto@hlu.fi  
020 748 2611

## **TYÖPAIKALTA TERVEYTTÄ ELÄMÄÄN – ITSEÄÄN JA ORGANISAATIOTA JOHTAMALLA, POHJOIS-POHJANMAAN SAIRAANHOITOPIIRI**

Kehittämistyön tavoitteena on kehittää työkykyriskien ja fyysisen kuormittavuuden hallintamenetelmiä tarkoituksenmukaisen liikunnan ja fyysisen kunnon edistämisen avulla. Lisäksi tavoitteena on kehittää organisaatiokulttuuria, joka kannustaa työntekijöitä terveyttä ja työkykyä edistäviin elintapoihin. Hankkeen kohderyhmänä ovat 1 500 Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin työntekijää.

Vuosi 2016 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Hankkeessa jatkettiin arkiliikkumisen aktivointia kampanjoiden muodossa. Sähköisiä terveys- ja työhyvinvointipalveluja hyödynnettiin tekemällä terveystarkastuksia, työhyvinvointiarvioita ja sähköisiä valmennuksia. Hankkeessa tarjottiin erilaisia pienvalmennusryhmiä liikunnan aloittamisen tueksi koko henkilöstölle. Hankkeessa toteutettiin kaksi eri toimintamalliin perustuvaa painonhallintaryhmää. Lisäksi tarjottiin Mindfulness-voimavaravalmennusta sekä stressinhallinnan ja rentoutumisen vertaistukiryhmiä. Toimistotyötä tekeville ja tekstinkäsittelytyöntekijöille järjestettiin aktiivisuusmittausta, jonka tavoitteena oli havainnollistaa osallistujille päivittäisen työaikaisen sekä vapaa-ajan aktiivisuuden määrää.

Sähköisten terveystarkastusten perusteella säännöllisen liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt vuodesta 2015. Työterveyshuollon toimittaman diagnoosiperusteisen sairauspoissaoloraportin perusteella voitiin todeta, että sairaanhoidollisten palvelujen tuki- ja liikuntaelinpoissaolojen vertailussa oli ollut 268 päivää vähemmän 4/2016 kuin 4/2015. Hanketta tukevia tutkimus- ja opinnäytetöitä valmistui kolme. Osallistujia hankkeessa oli vuoden 2016 aikana 393.

Lisätietoja:

Oili Ojala, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, työhyvinvointipäällikkö  
oili.ojala@ppshp.fi  
040 3585 999

Minna Keskitalo, Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, terveysliikunnan suunnittelija  
minna.keskitalo@ppshp.fi  
(08) 315 2204

## **TYÖTTÖMIEN AKTIVOINTI -HANKE, KUOPION KAUPUNKI**

Vuosi 2016 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Toiminta on juurrutettu Kuopion kaupungin liikunnanaktiivointiyksikköön pysyväksi toimintatavaksi. Tällä hetkellä osa neljän liikunnanohjaajan työnkuvasta käsittää liikuntaneuvontaa. Terveysten kannalta liian vähän liikkuvien



liikuntaneuvontaan on ollut kova kysyntä koko ajan, mutta työttömien osuus asiakkaista ennen hanketta oli vielä vähäinen.

Vuodesta 2014 Kuopiossa on pilotoitu työttömien aktivointitoimintaa. On huomattu, että työttömien terveystarkastusten parantamiseen sekä liikuntaan aktivoimiseen on suuri tarve. Hankkeen alussa Kuopiossa oli kaksi terveydenhoitajaa, jotka tekivät terveystarkastuksia työttömille. Tarve terveystarkastusten tekemiseen oli kuitenkin paljon suurempi. Tavoitteena olikin, että Kuopioon tulisi saada järjestettyä toimiva palveluketju eri tahojen yhteistyön tukemiseksi. Kuopiossa oli ja on edelleen suuri huoli työttömien ja ennen kaikkea nuorten työttömien hyvinvoinnista. Hankkeen tavoitteena oli myös kehittää Kuopioon toimiva malli työttömien terveystarkastuksiin.

Työttömien aktivointihankkeen toimintaympäristönä on koko Kuopion kaupunki. Keskeisinä toimijoina olivat Kuopion perusterveydenhoito, TE-toimisto, Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/kansalaistoiminnan yksikkö, Kuopion psykiatrinen keskus, aikuissosiaalityö, Kuopion työvoiman palvelukeskus sekä kuopiolaisia liikunta-alan yrityksiä ja yhdistyksiä.

Yhteistyö eri toimijoiden välillä parantui huomattavasti hankkeen aikana. Varsinkin hyvinvointipalveluiden ja perusterveydenhuollon välinen yhteistyö tiivistyi. Siinä yhtenä esimerkkinä on liikunnanohjaajien säännöllinen vierailu hoitajien tiimikokouksissa sekä yhteistyössä tehtävä 15D-elämänlaatuksely.

Suurimpia onnistumisia olivat hankkeen luoma yhteistyön henki ja hyvä vastaanotto eri tahoilla. Suurimpia haasteita olivat perusterveydenhuollon henkilöstön mukautuminen uuteen toimintamalliin jatkuvan kiireen keskellä sekä toimintojen kohdistaminen jatkossakin oikealle kohderyhmälle.

Lisätietoja:

Heli Norja, Kuopion kaupunki, hyvinvoinnin edistämisen johtaja  
heli.norja@kuopio.fi  
044 718 4000

Jaana Niskanen, Kuopion kaupunki, liikunnanohjaaja, hankevastaava  
jaana.niskanen@kuopio.fi  
044 748 2363

## **KESTÄVÄ TYÖMATKALIIKENNE TYÖMARKKINAJÄRJESTÖJEN NÄKÖKULMASTA, MOBINET OY**

Hankkeen tavoitteena on tukea kestävästä liikkumisesta, kuten kävelyä, pyöräilyä ja joukkoliikennettä edistävien toimenpiteiden toteuttamista työpaikoilla. Yksivuotisessa hankkeessa tehtiin selvitys, johon haastateltiin keskeisiä työmarkkinajärjestöjä. Tavoitteena oli löytää työnantaja- ja työntekijäosapuolten yhteisesti hyväksymiä toimintatapoja kestävä ja turvallisen työmatkaliikenteen edistämiseksi. Selvityksessä kuvataan toimintaympäristöä ja reunaehdot, joita lainsäädäntö, verotuskäytännöt ja työehtosopimukset asettavat viisaan liikkumisen edistämiseksi. Työmarkkinajärjestöjen haastatteluiden avulla aktivoitiin työmarkkinajärjestöjä huomioimaan työmatkaliikenteen eri näkökulmat. Samalla syntyi arvokasta, työpaikkojen liikkumisen ohjauksessa hyödynnettävää tietoa liikkumisen ohjauksen toimijoiden käyttöön.

Selvityksessä tarkasteltavina asioina olivat työsuhde-edut, kuten työsuhdematkalippu, autoetu, pysäköintietu ja pysäköintiin liittyvät muut käytännöt sekä työmatkaliikunnan taloudelliset

kannusteet, työajalla matkustamisen käytännöt, joustavat työkäytännöt ja työpaikkakiinteistön olosuhteet. Useimmat järjestöt vastasivat kaikkien tutkimuksessa tarkasteltavina olleiden asioiden kuuluvan heidän vaikuttamistoiminnan piiriin. Valtaosassa järjestöjä vaikuttamistyötä ei kuitenkaan ollut tehty työpaikoille suunnatun kestävän työmatkaliikkumisen näkökulmasta. Työmarkkinajärjestöillä on vahvaa kiinnostusta edistää liikkumisen ohjauksen tavoitteita jatkossa nykyistä enemmän. Kaikki haastatteluun osallistuneet järjestöt olivat valmiita levittämään tietoa ja hyviä käytäntöjä aiheesta. Monet olivat myös kiinnostuneita teemaan liittyvän sidosryhmäyhteistyön tiivistämisestä, työmatkaliikkumisen kampanjoinnista tai työmatkaliikkumisen teeman huomioimisesta tällä hetkellä meneillään olevissa työhyvinvoinnin kampanjoissa. Hankkeen tuotoksena syntyi Kestävä työmatkaliikenne työmarkkinajärjestöjen näkökulmasta -raportti, joka on julkaistu Liikenneviraston julkaisusarjassa.

Lisätietoja:

Ville Voltti, Mobinet Oy, toimitusjohtaja

ville.voltti@mobinet.fi

040 513 4045

## **ANNA PALAA – LIIKUTA ITSEÄSI (VUOSILLE 2016–2017), ETELÄ-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPIIRI EKSOTE**

Eksoten Anna palaa – liikuta itseäsi -hankkeen päämääränä on pidentää työuria ja edistää henkilöstön työkykyä ja hyvinvointia. Hankkeessa luodaan toimintamalli, jonka avulla erityisesti osatyökykyisiä pystytään aiempaa paremmin tukemaan toimintakyvyn ylläpitämisessä. Toimintamalli luodaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa sekä kuntien liikuntaneuvontaa hyödyntäen. Hankkeen kohderyhmänä ovat 130 Eksoten työntekijää, joilla on jokin työkykyä alentava tekijä tai uhka työkyvyn alenemisesta (esim. tuki- ja liikuntaelinsairaus, kohonnut valtimotaudin riski tai mielenterveysongelmia). Tavoitteena on innostaa työntekijöitä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen räätälöimällä liikuntapalveluita paremmin heille sopiviksi.

Keskeisenä toimintamuotona hankkeessa on yksilöllinen liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvontaprosessina on ns. Lappeenrannan malli, jossa liikuntaneuvontaprosessi kestää maksimissaan yhden vuoden ja tapaamisia on noin 3–7 sekä lisäksi soittoaikoja tarpeen mukaan. Neuvontaprosessiin kuuluvat myös alkua- ja loppumittaukset sekä loppukysely. Liikuntaneuvonnasta vastaavat hankkeeseen palkattu työfysioterapeutti sekä kaupunkien/kuntien liikuntaneuvojat. Työfysioterapeutin asiakkaiksi ohjataan ne, joilla on selkeästi enemmän haasteita työkyvyn ylläpitämisessä. Liikuntaneuvonta on osallistujille maksutonta ja siihen osallistutaan omalla ajalla.

Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kutsu lähetettiin 81 henkilölle, joilla kotikuntana on Lappeenranta tai Imatra. Henkilöt on kartoitettu yhteistyössä työterveyshuollon ja henkilöstöhallinnon (työkykykoordinaattori) tietojen perusteella. Kutsuun vastasi myöntävästi 43 henkilöä. Työfysioterapeutin tapaamisen jälkeen kuusi henkilöä ohjautui kaupungin liikuntaneuvojalle ja 22 työfysioterapeutin asiakkaaksi. Loppujen 15 henkilön ei katsottu kuuluvan kohderyhmään (mm. liikunta-aktiivisuus riittävä).

Hankkeen toisessa aallossa (kevät 2017) lähetetään kutsu lopuille noin 50 kohderyhmään kuuluvalle henkilölle. Tämän ryhmän osallistujien kotipaikkakuntina ovat ns. länsikunnat. Hanke kytkeytyy osaksi Terve elämä -hanketta (2016–2018), jossa rakennetaan hyvinvointineuvonnan palveluketjua Etelä-

Karjalan kuntiin yhteistyössä kuntien, yksityisten palveluntuottajien ja järjestöjen kanssa.

Lisätietoja:

Sari Rautiainen, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiiri Eksote, työhönvalmentaja

sari.rautiainen@eksote.fi

040 651 3910

## **SUUPOHJAN LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU, POHJANMAAN LIIKUNTA JA URHEILU RY**

Suupohjan alueen liikuntaneuvonnan hankkeen päämääränä on kehittää ja vakiinnuttaa liikunnan palveluketjua ja liikuntaneuvontaa yhteistyössä kuntien lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän alueella (Kauhajoki, Isojoki, Karijoki ja Teuva). Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 30-60-vuotiaat henkilöt, joilla on kasvanut riski sairastua liikkumattomuudesta aiheutuviin pitkäaikaissairauksiin, kuten tyypin 2. diabetekseen tai sydän- ja verisuonitauteihin tai joiden painoindeksi on suurempi kuin 28.

Suupohjan liikuntaneuvontahankkeen hallinnoinnista, koordinoinnista ja liikuntaneuvojan palkkauksesta vastaa PLU ry. Pääyhteistyökumppanina toimii Kauhajoen kaupungin vapaa-aikapalvelut sekä Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. Liikunnan palveluketjussa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt tunnistetaan lääkärin tai muun hoitohenkilöstön vastaanotolla ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvontaan voi myös ottaa suoraan yhteyttä ja liikuntaneuvoja kartoittaa asiakkaan tilanteen. Liikuntaneuvontaan päästääkseen asiakkaan tulee täyttää yksi tai useampi määritetyistä kriteereistä. Liikunnan lisäksi neuvonnassa annetaan tukea ravitsemukseen sekä muihin hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin elämän osa-alueisiin. Liikuntaneuvontaprosessi kestää noin 9–12 kuukautta.

Liikuntaneuvonnan lisäksi asiakkaita kannustetaan osallistumaan liikuntaneuvonnan asiakkaille tarkoitettuihin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin, joista heidät myöhemmin voidaan ohjata jatkamaan kaupungin/kunnan ohjattuihin liikuntaryhmiin ja niistä edelleen seurojen ja yhdistysten liikunnan jatkoryhmiin.

Suupohjan alueella liikuntaneuvonta on nähty tärkeänä ja tarpeellisena toimintana asiakkaan prosessin ja uuden palvelumuodon kannalta. Tämänhetkiseen toimintaan on oltu tyytyväisiä ja liikuntaneuvontaan on ohjautunut kohderyhmään kuuluvia henkilöitä.

Lisätietoja:

Aino-Maija Siren, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja

aino-maija.siren@plu.fi

0400 406 789

## **LIPAKE, LIKUNNAN PALVELUKETJU -HANKE, LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY**

LiPaKe – liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua oli KKI-ohjelman tukema kehittämishanke (2013–2016). Hankkeen päätoimijoita olivat Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Naantalin

terveystoimi, Perusturvakuntayhtymä Akseli sekä Maskun, Nousiaisten, Mynämäen ja Naantalın vapaa-aikatoimet.

Liikuntaneuvonnan kohderyhmänä olivat hyvin vähän tai ollenkaan liikkuvat, suuren pitkäaikaissairauden riskin omaavat kuntalaiset. Liikuntaneuvontaan ohjaututtiin lääkärin tai hoitajan vastaanotolta. Tärkein tavoite hankkeessa oli saada asiakas lisäämään liikunnan harrastamista ja sitä kautta vaikuttaa asiakkaan toimintakykyyn sekä terveyteen. Liikuntaneuvonta oli 12 kuukautta kestävä henkilökohtaisia tapaamisia sisältävä prosessi, jonka vaikuttavuutta arvioitiin myös laboratoriokokeilla todennettavien veren sokereiden ja lipidien muutoksia seuraamalla. Prosessin aikana liikuntaneuvonnan asiakasta kannustettiin aloittamaan säännöllinen liikkuminen joko omaehtoisesti tai yhdistyksen ohjatussa liikuntaryhmässä. LiPaKe-hankkeessa yhdistysten harrastetarjontaa on linkitetty osaksi liikunnan palveluketjua.

Hankkeessa liikuntaneuvonta on rakennettu osaksi kuntien perusterveydenhuoltoa ja liikunnan palveluketjua. Hanketoiminta on osoittautunut vaikuttavaksi tavaksi edistää liian vähän liikkuvien terveyttä ja hyvinvointia. Hankkeen päätyttyä liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua on vakiintunut pysyväksi toiminnaksi Naantalissa ja Akseli-kunnissa.

Liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta arvioivat UKK-instituutin tutkijat. Vaikuttavuuden osoitettiin olevan tilastollisesti merkittävää HbA1c:n, painonlaskun, painoindeksin, vyötärönympäryksen laskun sekä HDL-kolesterolin osalta. Yhden liikuntaneuvonnan asiakkuuden laskettiin maksavan 315 euroa. UKK-instituutin tutkijat arvioivat liikuntaneuvonnan panos–tuotos-suhteen merkittäväksi.

Onnistunut toimintamalli laajeni hankkeen aikana ja välittömästi hankkeen jälkeen. Varsinais-Suomen kunnista LiPaKe on laajentunut kahdeksaan kuntaan. LiPaKen ja hallituksen kärkihankkeen VESOTen yhteensovittamisen suunnittelu on aloitettu sekä Satakunnan että Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirien kanssa.

Lisätietoja:

Jari Haapanen, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja  
jari.haapanen@liiku.fi  
(02) 5151 900

Tino-Taneli Tanttu, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, terveystoiminnan kehittäjä  
tino-taneli.tanttu@liiku.fi  
040 900 0846

## **LIIKUNTANEUVONTA OSAKSI PERUSTERVEYDENHUOLLON MONIAMMATILLISTEN TIIMIEN TYÖTÄ PITKÄAIKAISSAIRAUKSIEN HOIDOSSA, POHJOIS-KARJALAN SAIRAANHOITO- JA SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄ, PERUSTERVEYDENHUOLLON YKSIKKÖ**

Hankkeessa testataan liikuntaneuvonnan toimivuutta ja hyötyä osana pitkäaikaissairauksia sairastavien, vähän liikkuvien potilaiden hoitoa. Liikuntaneuvontakokeilu toteutetaan aluksi tyyppin 2 diabetesta sairastavilla potilailla. Tavoitteena on, että kohdennetun liikuntaneuvonnan kautta potilaat motivoituisivat joko omaehtoiseen liikkumiseen tai osallistumaan kunnassa tarjolla oleviin liikuntapalveluihin tai hankkeen järjestämiin aktiviteetteihin. Jatkossa toimintaa voidaan laajentaa muihin potilasryhmiin. Liikuntaneuvojen työ pyritään integroimaan osaksi perusterveydenhuollossa tyyppin 2 diabetespotilaita hoitavien moniammatillisten työryhmien työtä.

Kokeilu on aloitettu lokakuussa 2016 Pohjois-Karjalassa Joensuun ja Outokummun terveyskeskuksissa. Molemmissa terveyskeskuksissa työskentelee yksi liikuntaneuvoja. Potilaat ohjautuvat liikuntaneuvontaan terveydenhoitajien, lääkäreiden ja muiden tyyppin 2 diabetesta hoitavien ammattilaisten kautta. Liikuntaneuvojat ovat myös itse aktiivisesti yhteydessä asiakkaisiin. Asiakkaille järjestetään yksilövastaanottoja, kontrollikäyntejä, puhelinneuvontaa, lajikokeiluja, ryhmämuotoista toimintaa sekä laaditaan suunnitelmia ja ohjelmia liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi liikuntaneuvojat osallistuvat aktiivisesti muiden ammattilaisten kouluttamiseen sekä tekevät yhteistyötä alueen liikuntatoimijoiden ja järjestöjen kanssa.

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia potilaiden hoitoon, hoitotasapainoon ja toimintakykyyn arvioidaan kirjaamalla käyntien yhteydessä liikunnan määrään, toimintakykyyn, motivaatioon ja mielialaan liittyviä asioita. Lisäksi potilastietojärjestelmästä kerätään tietoa hoitotasapainoa kuvaavista indikaattoreista (esim. HbA1c, lipidit, verenpaine, BMI).

Lisätietoja:

Tiina Laatikainen, Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä, terveyden edistämisen professori  
tiina.laatikainen@pkssk.fi  
050 599 8031

## **TULEVAISUUDEN LIIKUNTAKUNTA (TULI), POHJOIS-KARJALAN LIIKUNTA RY**

Hankkeen päämääränä on prosessimaisen ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan kehittäminen Pohjois-Karjalan maakuntaan. Lisäksi päämääränä on luoda elinvoimainen ja hyvinvoiva liikuntakunta. Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Karjalan kunnat, urheiluseurat ja asukkaat. Hankkeen tavoitteena on suunnitella ja luoda kuntakohtaiset toimintamallit liikuntaneuvontaan, lisätä pohjoiskarjalaisten liikunta-aktiivisuutta ja tukea laadukkaiden liikuntapalvelujen kehittämistä.

Vuosi 2016 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Toiminta aloitettiin selvittämällä kaikkien kuntien liikuntapalvelujen tila ja kehittämistarpeet sekä luomalla yhteistyöverkosto toimintamallin kehittämiseksi. Matalan kynnyksen ryhmien perustamista suunniteltiin urheiluseuratapaamisissa, järjestöpalaverissa ja seurafoorumeissa.

Hanke järjesti Unelmien liikuntakuukautena toimintaa kaikissa kunnissa ja Unelmien liikuntavuotta suunniteltiin seura- ja järjestöpalaverissa. Lisäksi hanke osallistui erilaisiin järjestö- ja päättäjätilaisuuksiin sekä sovittiin monikulttuurisuustoimijoiden kanssa koulutuksesta. Yhteensä hankekaudella oli 33 yhteistyötapaamista, joissa tavattiin 120 ihmistä. Osassa kunnissa aloitettiin liikuntastrategian luominen. Lisäksi ryhdyttiin kokoamaan Pohjois-Karjalan yhteistä liikunnan vuosikelloa sekä tietoa liikunnan hankerahoituslähteistä.

Lisätietoja:

Jari Hurskainen, Pohjois-Karjalan Liikunta ry, aluejohtaja  
jari.hurskainen@pokali.fi  
040 546 5236

Antti Syrjäläinen, Pohjois-Karjalan Liikunta ry, hankekoordinaattori  
antti.syrjalainen@pokali.fi  
050 594 1344

## **KUSTANNUSVAIKUTTAVAA LIIKUNTANEUVONTAA OBJEKTIIVISESTI JA REAALIAIKAISESTI, URHO KEKKOSEN KUNTOINSTITUUTTISÄÄTIÖ**

Hankkeessa selvitettiin liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) liikunnan palveluketju -hankkeessa (LiPaKe), jossa kohderyhmänä olivat erityisesti diabeetikot tai sairauteen suuressa riskissä olevat henkilöt. Neuvontaa toteutettiin Akseli-kunnissa sekä Peimarin alueella. Neuvonta toteutettiin alueen kunnissa kiertävän liikuntaneuvojan toimesta tiiviissä yhteistyössä paikallisen perusterveydenhuollon kanssa. Liikuntaneuvonnan terveydellisiä ja taloudellisia vaikutuksia tutkittiin yhteistyössä LiikU:n kanssa terveydenhuollon toteuttamista mittauksista (laboratoriokokeet) ja kyselyistä sekä muista liikuntaneuvonnan aikana kertyneistä tiedoista.

LiPaKe-hankkeessa käytetty terveysperusteinen liikuntaneuvonta aiheutti merkitseviä muutoksia pitkäaikaisen sokeritasapainon markkeriin (HbA1c), HDL-kolesteroliin ja kehonkoostumukseen (paino ja vyötärö). Sokeriaineenvaihdunnan muutoksia selittävinä tekijöinä voidaan pitää liikunnan määrän kasvamista ja painon putoamista. Liikuntaneuvonnan kustannusvaikuttavuutta selvitettiin laskemalla liikuntaneuvonnan hyöty ja vähentämällä siitä liikuntaneuvonnan kustannukset (noin 26 000 € vuodessa). Hyödyn laskennan osalta jouduttiin käyttämään laboratoriomittausten perusteella tehtäviä adjustointeja, koska terveydenhuollosta ei ollut saatavilla liikuntaneuvonnassa käyneiden henkilöiden potilastietoja ilman merkittävää rahallista panostusta tietojen keräämiseen terveydenhuollon itsensä toteuttamana. Käyttäen diabeteksen hoidon kansallisia keskimääräisiä kustannuksia, voidaan mitatuista sokeriaineenvaihdunnan muutoksista estimoida, että käytetty liikuntaneuvonta on tällä kohderyhmällä potentiaalisesti hyvin kustannusvaikuttavaa. Eli neuvontaan panostettu euro saadaan takaisin vähentyneenä palveluntarpeena.

Hankkeessa kehitettiin ja pilotoitiin myös lyhytkestoista interventiota, jossa liikuntaneuvonnassa otettiin käyttöön myös interaktiivinen kiihtyvyyssmittari sekä älypuhelin- ja pilvisovellus. Järjestelmän avulla ohjattava näkee reaaliaikaisesti ja objektiivisesti oman mitatun liikkumisen ja paikallaanolon määrän. Toisaalta järjestelmä kertoo objektiivisesti edellä mainitut tiedot myös liikuntaneuvonnan antajalle. Järjestelmä otettiin käyttöön LiPaKe-neuvonnassa muutamilla kymmenillä tutkittavilla. Käyttökokemuksia tarkastellaan systemaattisesti kesällä 2017, jolloin näitä kokemuksia hyödynnetään startattaessa STM:n kärkihankkeen liikuntaneuvontaa, joka käyttää kyseistä järjestelmää hyväkseen.

Lisätietoja:

Tommi Vasankari, UKK-instituutti, johtaja  
tommi.vasankari@uta.fi  
040 5059 157