

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



TIEDOTE

14.2.2018

Julkaistavissa 16.2.2018 klo 9.30

TERVEYSLIIKUNTAHANKKEITA JA LIIKKUMISEN OLOSUHTEIDEN EDISTÄJÄ PALKITTIIN

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma palkitsi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin *Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla* -hankkeen, Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n *Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju* -hankkeen sekä Keskiviikon Kuntofutis ry:n *Kuntofutis M30+* -hankkeen terveysliikunnan edistämiseksi tehdystä esimerkillisestä työstä vuonna 2017.

Lisäksi liikkumisen olosuhteiden edistäjänä palkittiin Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry laaja-alaisesta toiminnasta pyöräilyn olosuhteiden edistämiseksi koko Keski-Suomen alueella.

Palkinnot luovuttivat opetus- ja kulttuuriministeriön kansliapäällikkö **Anita Lehikoinen** ja sosiaali- ja terveysministeriön kansliapäällikkö **Päivi Sillanaukee** KKI-ohjelman Vuosipäivänä 16.2.2018 Helsingissä valtioneuvoston juhlahuoneisto Smolnassa.

Palkitsemisperusteet

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin *Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla* -hankkeen nimen mukaisesti työhyvinvointi ulottuu Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä henkilöstön itsensä vastuullisesta johtamisesta aina koko sairaanhoitopiirin vastuulliseen johtamistyöhön. Sairaanhoitopiirissä henkilöstön terveyden edistäminen on osa strategista työhyvinvoinnin johtamista. Laadukkaan hoidon tuottaminen potilaalle perustuu henkilöstön voimavaroihin ja sujuvaan työskentelyyn.

Sairaanhoidollisten palvelujen tulosalue nosti henkilöstön terveyden edistämisen yhdeksi tulospalkkion maksuperusteeksi vuonna 2015 ja lähti sitoutuneesti hankkeen avulla kehittämään henkilöstön voimavaroja yhteistyössä työhyvinvointipalveluiden kanssa. Hanke kohdentui tulosalueen 1 500 työntekijälle, jotka työskentelevät hyvin erilaisissa tehtävissä käsittäen tekniikan, sairaala- ja välinehuollon, potilashoidon sekä diagnostiikan palvelut.

Hankkeessa selvitettiin, miten työn kuormittavuus, yksilöiden voimavarat sekä elintavat vaikuttavat työssä jaksamiseen. Hankkeen tavoitteena oli riittävän fyysisen aktiivisuuden avulla edistää henkilöstön työkykyä ja erityisesti tuki- ja liikuntaelinterveyttä. Tuki- ja liikuntaelinvaiat olivat yksikössä suurin sairauspoissaolojen syy. Lisäksi panostettiin esimiesten taitoihin työkykyjohtamisessa sekä koko organisaatiokulttuurin kehittämiseen henkilöstön hyvinvoinnin näkökulmasta. Yksilöllisten tarpeiden mukaisesti henkilöstöä ohjattiin liikuntaneuvontaan, työterveyshuoltoon sekä monipuoliseen ryhmätoimintaan.

Sairaanhoidollisten palvelujen sairauspoissaolot ovat vähentyneet hankkeen aikana merkittävästi. Sähköisten terveystarkastusten perusteella liikunnan harrastaminen on lisääntynyt ja henkilöstön

painoindeksi (BMI) laskenut. Uusien työnhakijoiden haastatteluissa tuodaan esille fyysisen kunnon merkitys työssä ja töihin valituille on pidetty perehdytyspäivä, jossa yhtenä osiona on työkyky.

Hankkeen toimenpiteet ovat olleet tarkasti suunniteltuja, innovatiivisia ja henkilöstön tarpeista lähteviä. Jatkuvuus on huomioitu kytkemällä toiminta osaksi työhyvinvoinnin johtamista ja organisaatiokulttuuria.

KKI-ohjelma palkitsee Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin esimerkillisellä tavalla henkilöstön fyysistä kuntoa ja työkykyä edistäneestä Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla -hankkeesta.

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n

Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hankkeen päämääränä on ollut kehittää hankekuntien liikuntaneuvonnan palveluketjua ja liikuntaneuvontaa. Hanketta on tehty yhdessä kuntien terveydenhuollon, vapaa-aikapalvelun sekä liikunta- ja urheiluseurojen ja kyläyhdistysten kanssa Suupohjan alueella Isojoen, Karijoen, Kauhajoen ja Teuvan kunnissa.

Hankkeen tärkeimpinä tavoitteina on ollut löytää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt, toteuttaa liikunta- ja ravitsemusinterventio sekä saada aikaan pysyviä elintapamuutoksia. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 30–60-vuotiaat henkilöt, joilla on kasvanut riski sairastua liikkumattomuudesta aiheutuviin pitkäaikaissairauksiin kuten tyyppin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin tai joiden painoindeksi on suurempi kuin 28.

Ensimmäisen vuoden aikana hankkeessa on luotu liikuntaneuvonnan palveluketjumalli, johon toimijat ovat sitoutuneet. Palveluketju on ulotettu asiakkaan kohtaamisesta ja liikunnan puheeksi ottamisesta liikkumislähteen keinoin liikuntaneuvontaan ja edelleen ryhmäliikuntaan sekä arjen aktivoimiseen. Yhteistyön helpottamiseksi on nimetty palveluketjun yhteyshenkilöt. Hankkeessa on myös käynnistetty seurojen rekrytointi- ja koulutusprosessi, jonka tavoitteena on kehittää seurojen toimintaa uusien matalan kynnyksen ryhmien toteuttamiseksi. Lisäksi hankeaikana on kohdistettu toimenpiteitä Liikkujan Apteekki -konseptin juurruttamiseksi alueen apteekkeihin.

Hankkeen tulokset ovat olleet positiivisia. Asiakkaiden kokemukset omasta terveydentilasta ja fyysisestä jaksamisesta ovat parantuneet selvästi liikuntaneuvontaprosessin edetessä. Asiakkaat ovat lisänneet säännöllistä liikunnan harrastamista, ja liikunta on lähtötilannetta useammin reipasta ja rasittavaa. Asiakkaiden stressituntemukset ovat vähentyneet ja oma tyytyväisyys ruokavalioon ja uneen on lisääntynyt. Terveydelle suotuisia maltillisia muutoksia on tapahtunut painon, painoindeksin, vyötärön ympäryksen, kokonaiskolesterolin ja LDL-kolesterolin osalta.

Hankkeen edetessä tavoitteena on hankealueen päättäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuuden lisääminen liikuntaneuvonnan mahdollisuuksista kunnan tulevaisuuden toimintamuotona sekä liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen pysyväksi toiminnaksi Suupohjan alueella.

KKI-ohjelma palkitsee Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n onnistuneesta Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hankkeesta, jossa toimijat ovat vahvasti sitoutuneita ja poikkihallinnollinen yhteistyö erityisen tuloksellista.

Keskiviikon Kuntofutis ry:n Kuntofutis M30+ -hankkeen tavoitteena on ollut innostaa Vesilahdella ja Vesilahden lähistöllä asuvia keski-ikäisiä miehiä huolehtimaan kunnostaan kuntojalkapallon parissa. Toimintaa on järjestetty onnistuneesti usean kauden ajan. Ringissä on ollut noin 50–60 pelaajaa ja keskimääräinen osallistujamäärä kokoontumiskerroilla on ollut 22 miestä. Uusia liikkujia on tavoitettu joka kaudella.

Keskiviikon Kuntofutis ry:n tarkoituksena on edistää ja kehittää aikuisten vapaamuotoista jalkapalloilu- ja liikuntaharrastusta. Toiminnan kulmakivenä on kesäaikaan järjestettävä jalkapallotoiminta yli 30-vuotiaille miehille. Toiminnasta huokuu rentous ja iloinen yhteinen tekeminen ilman kilpailua. Vuonna 2012 talkootoimintana aloitettu jalkapalloharjoittelu on vakiintunut jokavuotiseksi ja säännölliseksi liikuntatoiminnaksi, johon on helppo lähteä mukaan. Palautetta on kerätty joka kaudella suullisesti ja toimintaa on pyritty kehittämään osallistujien toiveiden mukaan. Yhteistyötä hankkeen markkinoinnissa on tehty muun muassa paikallisseuran ja kunnan liikuntatoimen kanssa.

Hankkeen myötä osallistujat ovat oma-aloitteisesti alkaneet huolehtia kunnostaan esimerkiksi lenkkeilemällä säännöllisesti. Myös lihashuollon merkitystä korostetaan harjoitusten yhteydessä. Hankkeessa järjestettävä toiminta on todellista matalan kynnyksen liikuntaa.

KKI-ohjelma palkitsee Keskiviikon Kuntofutis ry:n Kuntofutis M30+ -hankkeesta, joka on menestyksekkäästi toteuttanut miesten matalan kynnyksen liikuntatoimintaa Vesilahden alueella.

Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry on ainoa keskisuomalainen pyöräilijöiden edunvalvontayhdistys, joka aktiivisella toiminnallaan edistää pyöräilyolosuhteita ja pyöräilyä liikennemuotona. Pyöräilyn edistämisen lisäksi seura järjestää pyörälenkkejä ja -retkiä sekä pyöräilyyn liittyviä kokoontumisia, koulutuksia, kampanjoita, kilpailuja ja muita tapahtumia. Jyväskylän Pyöräilyseura kokoaaakin yhteen niin pyöräilyä harrastavat ja siinä kilpailevat kuin pyöräilyn edistämisestä kiinnostuneet kaikista ikäryhmistä.

Valtakunnallisesti liikenne- ja viestintäministeriön kävelyn ja pyöräilyn edistämishojelman tavoitteena on 30 prosentin kasvu kävely- ja pyöräilymatkojen määrässä vuoteen 2030 mennessä. Jyväskylän kaupungin tavoitteena on pyöräilyn kulkumuoto-osuuden nostaminen 25 prosenttiin vuoteen 2025 mennessä. Jyväskylän Pyöräilyseura tukee tavoitteiden saavuttamista tavoitteellisella ja määrätietoisella toiminnallaan. Seuran liikkumisen ohjauksen toiminta näkyy niin kaupungin katukuvassa kuin sosiaalisessa mediassa nostaen pyöräilyn näkyvyyttä. Jyväskylän Pyöräilyseura toteuttaa noin sata pyöräilytapahtumaa vuoden aikana. Vuonna 2012 pyöräilynedistämiskampanjan tunnuksiksi suunnitellun */ Cycle* -logon seura vapautti muutamia vuosia sitten ilmaiseen yleishyödylliseen ja valtakunnalliseen käyttöön. Jyväskylän Pyöräilyseuran lanseeraamasta tunnuksesta onkin tullut suosittu eri puolilla Suomea.

Erityisen huomion ansaitsee Jyväskylän Pyöräilyseuran tekemä työ pyöräilyn edistämiseksi. Seuran päämääränä on, että entistä useammat fillaroisivat töihin, kouluun, kauppaan ja muille asioille. Konkreettisesti työ näkyy muun muassa osallistumisena pyöräilyyn liittyvien työryhmien toimintaan, aiheeseen liittyvissä tilaisuuksissa pidettyinä luentoina sekä ehdotusten, lausuntojen ja kannanottojen laatimisena turvallisen, jouhevan ja miellyttävän pyöräilyn puolesta.

Seura tekee esimerkillistä yhteistyötä Jyväskylän kaupungin kanssa eri kampanjoissa ja strategiatyössä. Jyväskylän Pyöräilyseura onkin ollut mukana muun muassa Jyväskylän pyöräilynedistämishjelman laadinnassa, Jyväskylän liikenneturvallisuussuunnitelman päivittämisessä, Jyväskylän virkistysreittiselvityksessä sekä Jyväskylän liikennefoorumissa. Uusimpana ponnistuksena on työn alla oleva Suomen ensimmäinen maakunnallinen pyöräilynedistämishjelma yhdessä muun toteuttajaverkoston kanssa. Poliittista päätöksentekoa tukeakseen Jyväskylän Pyöräilyseura laati vuoden 2017 kuntavaalien aikaan vaaliteesit pyöräilyn olosuhteiden kehittämiseksi ja haastoi ehdokkaita allekirjoittamaan ne. Lisäksi seura järjestää vuosittain niin kutsutun päättäjäpyöräilyn, jonka tavoitteena on kiinnittää kuntapäätäjien huomio pyöräilyolosuhteisiin ja niissä esiintyviin epäkohtiin.

KKI-ohjelma palkitsee vuoden 2017 liikkumisen olosuhteiden edistäjänä Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry:n, joka on esimerkillisellä ja laaja-alaisella toiminnallaan edistänyt pyöräilyn olosuhteita koko Keski-Suomen alueella.

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma

KKI-ohjelman tavoitteena on kannustaa työikäisiä säännöllisen arkiliikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin. KKI-ohjelma tukee paikallisia terveysliikuntahankkeita muun muassa myöntämällä taloudellista tukea.

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus. Ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES.

Lisätietoja

KKI-ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193, jyrki.komulainen@likes.fi

www.kkiohjelma.fi

Palkittujen yhteyshenkilöt

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, työhyvinvointipäällikkö Oili Ojala, puh. 040 358 5999, oili.ojala@ppshp.fi ja terveysliikunnan suunnittelija, Minna Keskitalo, puh. 040 769 4038, minna.keskitalo@ppshp.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, aluejohtaja Aino-Maija Siren, puh. 0400 268 761, aino-maija.siren@plu.fi ja liikuntaneuvoja Anne Heino, puh. 040 350 9385, anne.heino@plu.fi

Keskiviikon Kuntofutis ry, puheenjohtaja, Juha Mäkelä, puh. 044 203 2770, juha.m.makela@uta.fi

Jyväskylän Pyöräilyseura JYPS ry, puheenjohtaja Teemu Tenhunen, puh. 041 544 2195, pj@jyps.fi