



Keski-Satakunnan  
terveydenhuollon  
kuntayhtymä



LIIKUNTANEUVONNAN  
PALVELUKETJU KESKI-  
SATAKUNNAN  
TERVEYDENHUOLLON  
KUNTAYHTYMÄSSÄ

Fysioterapeutti Mari Jalava

01.03.2019

# LIPAKE-hanke

- SATA-LIPAKE-hanke saa rahoituksen Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta. Hanketta hallinnoi Satakunnan sairaanhoitopiiri. Liikunnan palveluketjun rakentamisessa hyödynnetään muualla saatuja hyviä kokemuksia.
- Hankkeen aikana 1.1.2017 – 31.10.2019 Satakuntaan rakennetaan **liikuntaneuvonnan palveluketju**, joka tiivistää sosiaali- ja terveydenhuollon, liikunta- ja vapaa-aikatoimen sekä paikallisten järjestöjen ja yhdistysten välistä **yhteistyötä**. Osa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista lisäkoulutetaan tukemaan asiakasta elintapamuutoksissa.
- SATA-LIPAKE – hankkeen tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia **lisäämään arkiaktiivisuuttaan** ja löytämään itselleen mieluisia liikkumismuotoja sekä **syömään terveellisesti**. Näiden keinojen avulla voidaan lisätä hyvinvointia ja ehkäistä elintapoihin liittyviä sairauksia. SATA-LIPAKE on suunniteltu tukemaan erityisesti niitä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaita, jotka **eivät ole vielä sairastuneita**, mutta joille **ylipaino** ja **liikkumattomuus** aiheuttavat riskin terveydelle ja hyvinvoinnille. Erityistä huomiota kiinnitetään työikäisten ja lapsiperheiden hyvinvointiin.



# LIIKUNNAN PALVELUKETJU KSTHKY:SSÄ

- Kuntayhtymän johto ylilääkäri Mika Kallion suosituksesta oli sitoutunut toiminnan järjestämiseen
- LiikU (Lounais-Suomen liikunta ja urheilu) esitteli toimintaa ensin johtoryhmälle ja siitä se sitten lähti
- Alku oli hankalaa. Valmista sabluunaa ei ollut. Kehitystyö alkoi keväällä 03/2017. Tein esityksen Lipakkeesta, mitä pitää sisällään ja kenelle se on tarkoitettu. Esittelin sitä talon sisällä mm. lääkäreille, sh, th ja asiantuntijahoitajille kuntayhtymän eri toimipisteissä.
- Tein uudesta toiminnasta ja itsestäni esittelylomakkeen, joka laitettiin jakoon koko kuntayhtymän henkilökunnalle
- Palavereita käytiin lukuisia SatSHP:n projektisuunnittelijan Lipake -hankeesta, Vesote-hankkeen projektisuunnittelijan, kuntien edustajien, meiltä johtavan lääkärin ja-hoitajan, esimieheni ym. tahojen kanssa. Itse olin aktiivinen koollekutsuja.
- Aluksi asiakkaita oli vaikea saada, johtuen tiedonpuutteesta. Kun asia tuli tutuksi, jononi alkoi täyttyä.



# KSTHKY:n LIIKUNTANEUVOJA

- Yhteydenotot asiakkaaseen tapahtuvat LIPAKE -jonon kautta tai asiakas voi varata ajan myös suoraan vastaanotolle
- Liikuntaneuvojana toimii fysioterapeutti Mari Jalava, joka tapaa asiakkaitaan Harjavallassa, Nakkilassa ja Kokemäellä. **Jalkaudun kuntiin** asiakkaitten tarpeiden mukaan. Väestöpohjana reilut 20 000 hlöä.
- Eurajoella on oma liikuntaneuvoja, fysioterapeutti Eerika Rinkinen.
- Liikuntaneuvoja ohjaa asiakkaat yksilötapaamisen/-tapaamisten jälkeen Kunnon Startti -ryhmiin. Kaikilla asiakkailla ei ole tarvetta matalan kynnyksen ryhmään.
- Kunnon startti ryhmiä ohjaavat jokaisessa kaupungissa/kunnassa omat liikunnanohjaajat ja ryhmät ovat **ainoastaan heille suunnattuja**.
- Yksilöohjausta saa, jos liikkuu jo muuten, eikä ryhmäliikuntaan ole motivaatiota/tarvetta.



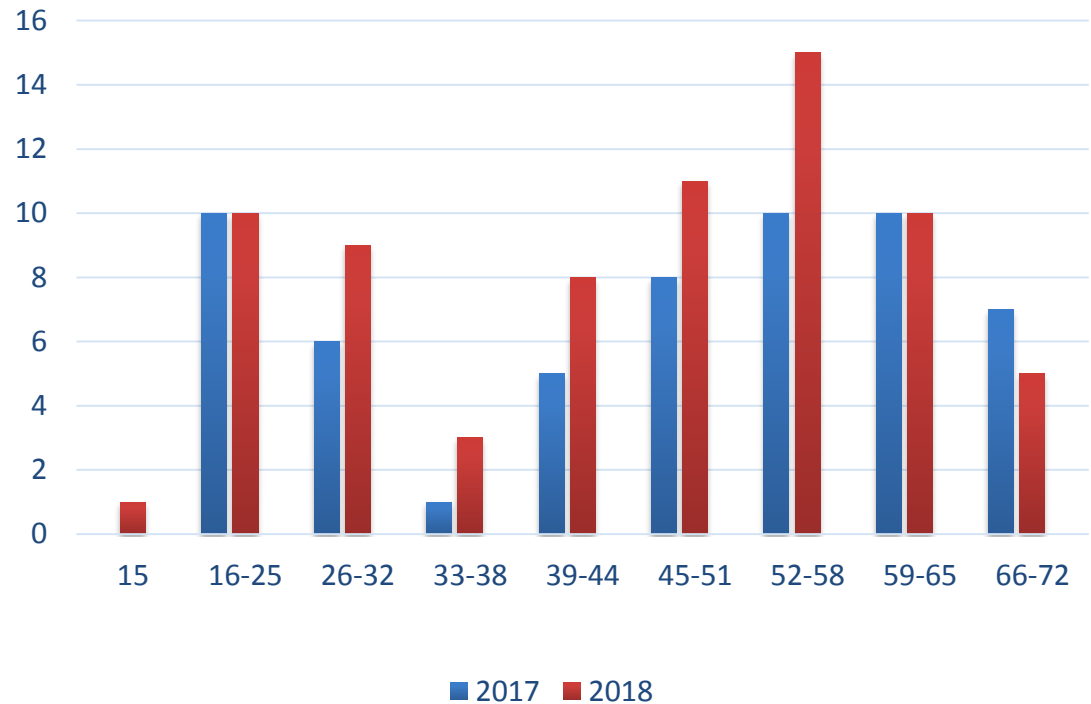
# Vuosi 2017-2018

- TOIMINTA ALKANUT 3.5.2017, JOLLOIN ENSIMMÄINEN ASIAKASTAPAAMINEN
- **VUONNA 2017** ASIAKKAITA OLI YHTEENSÄ **59**
- **VUONNA 2018** UUSIA ASIAKKAITA OLI **73**. LISÄKSI VIIMEVUOTISET, JOTKA OVAT OLLEET PUOLIVUOTIS- TAI VUOSITAPAAMISISSA.
- MIEHIÄ VUONNA 2017 OLI **24**, NAISIA OLI **35**. VUONNA 2018 MIEHIÄ **20** JA NAISIA **53**
- YHTEENSÄ SIIS **132** ASIAKASTA.
- UUDET ASIAKKAAT OVAT
  - KOKEMÄELTÄ 24**
  - NAKKILASTA 25**
  - HARJAVALLASTA 22 +1**, JOLLA TK VALINTA HARJAVALTA. SISÄLTÄÄ MYÖS YHDEN PERHEEN, JOSTA ÄIDIN MUKAAN LASKETTU, TYTÄR 14V.
  - EURAJOELTA 1**



# IKÄJAKAUMA 2017-2018

- 15V. 0+ **1**
- 16-25V. 10+ **10**
- 26-32V. 6+**9**
- 33-38V. 1+**3**
- 39-44V. 5+**8**
- 45-51V. 8+**11**
- 52-58V. 10+**15**
- 59-65V. 10+**10**
- 66-72V. 7+**5**
- 73-76V. 2+**2**
- SUURIN LISÄYS SIIS **52-58** -VUOTIAISSA.



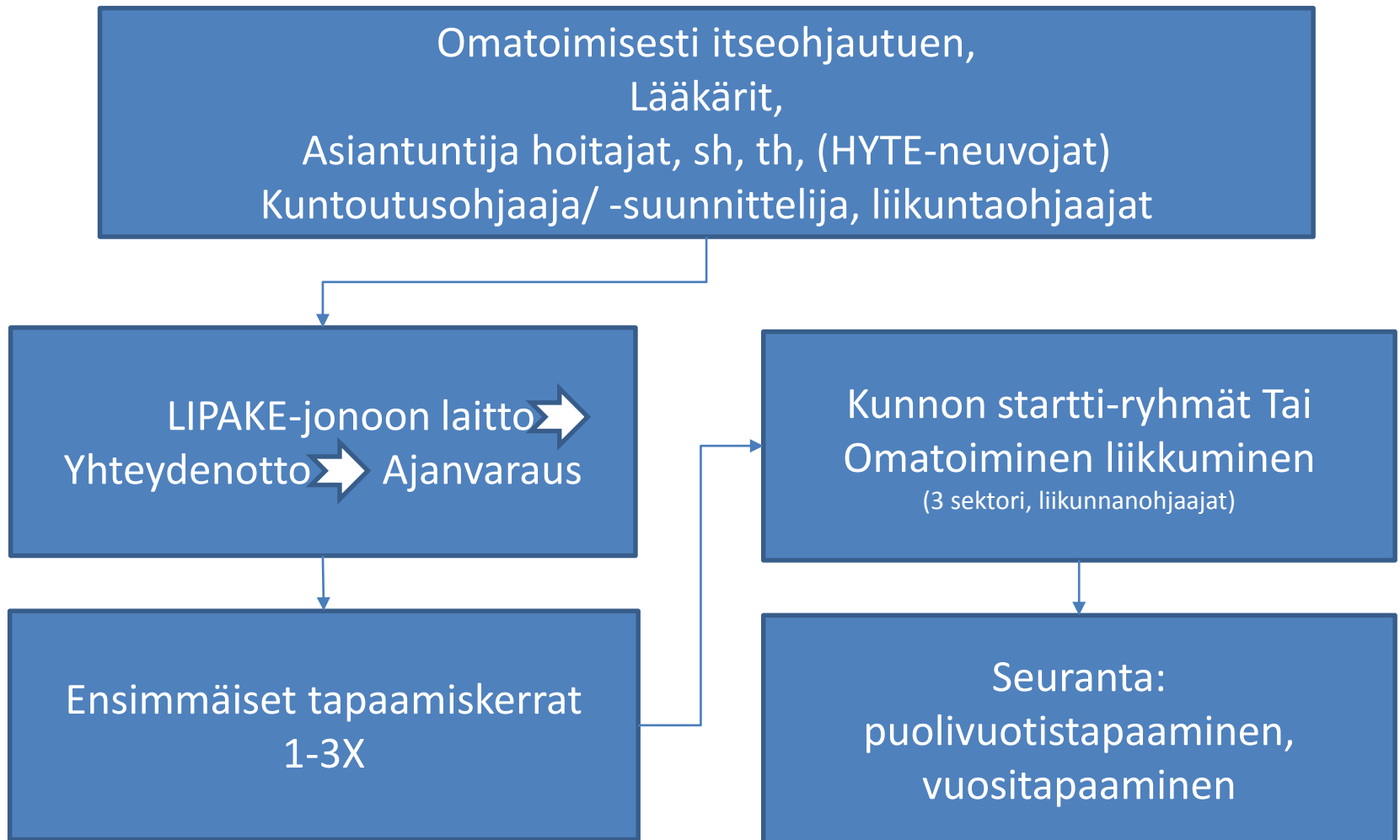
# Mistä asiakkaat tulevat?

- Lääkärit
- Asiantuntijahoitajat (diabetes-, verenpaine-, hengityshoitaja(t)) Osa heistä on HYTE-neuvojia ja yksi HYTE-valmentaja
- Terveystenhoitajat (HYTE-neuvojia osa)
- Kuntoutusohjaaja, kuntoutussuunnittelija
- Liikunnanohjaajat (3. sektori)
- Itseohjautuen



# PROSESSINKUVAUS

- LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU





# TAPAAMISKERRAT

- ALKUUN TAPAAMISIA ON 1-3 (4) KERTAA n. 1-1,5kk VÄLEIN. TAPAAMISKERTA kestää n. 1h 15min.
- Tapaamiskerroilla mitataan **verenpaine, paino** ja **vyötärön ympäryys**.
- Tapaamiskerroilla keskustellaan **liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta**. Myös päihteistä on käyty keskusteluja ja parisuhdeasioista yksilöllisen tarpeen mukaan.
- **Aktiivisuusmittareita** saatu Satshp:n kautta hankkeesta käyttöön. Näistä hyvää palautetta asiakkailta. Motivoivat liikkumaan.
- JATKOSSA tapaamiset puolen vuoden ja vuoden kuluttua, yhteensä siis 5-6 tapaamista/hlö. Vaikka **hanke** sairaanhoitopiirillä **päättyy 31.10.2019**, meillä se **jatkuu** kuntayhtymässä edelleen.
- KÄYNTTEJÄ vuonna 2018 on ollut yhteensä **359**, joista 2 on ollut puhelinkontakteja ja 20 peruuttamattomia käyntejä. ASIAKASKÄYNTTEJÄ on siis ollut yhteensä **337**.



# KUNNON STARTTI

- Maksuttomia, matalan kynnyksen ryhmiä kuntasektorilla
- **HARJAVALTA** maanantaisin klo10 (5hlöä) ja klo16 (8hlöä) ryhmät
- **NAKKILA** keskiviikkoisin klo12 (7hlöä) ja klo16 (6hlöä) ryhmät
- **KOKEMÄKI** torstaisin klo13 (4hlöä) ja klo17.30 (8hlöä) ryhmät
- **EURAJOKI** käynnistynyt ryhmä myös.
- Väkeä ryhmissä käy 2-8 hlöä kerrallaan. Muutamat jättäneet vallan tulematta, vaikka paikkakuntiakin vaihdettu (4hlöä).



# YKSILÖOHJAUS

- Olen muutamien asiakkaiden kanssa käynyt kuntosalilla. Heille on tehty yksilöllinen kuntosaliohjelma.
- Yksilöohjaukseen on menty, kun asiakkaalla ei ole ollut tarvetta ryhmäliikuntaan.
- Joidenkin asiakkaiden kanssa on ohjaustarve ollut pelkästään ravitsemuksesta ja/tai unesta.
- Työajan käyttö 30 – 80% tilanteen mukaan. Kesät hiljaisempia, kevät ja syksy vilkkaampia.



# PALAUTE

- Asiakkailta saamani palaute on ollut positiivista. Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä uuteen liikuntaneuvojan palveluun/toimintaan. Tärkeimpiä asioita, joita he ovat korostaneet ovat olleet: aika, tiedonsaanti, vertaistuki, valinnanvapaus
- Negatiiviseksi koen sen, että osa asiakkaista on lopettanut. Motivaation puute, mt-ongelmat syinä
- Työnohjaukselle olisi tarvetta, mikäli työparia ei ole käytettävissä, jonka kanssa asioita jakaa. Oman jaksamisen takia.
- Uhka toiminnalle on sen haavoittuvuus, jos minua ei kukaan sijaista.



# ONNISTUMISIA

- Lihavuusleikkauksessa (ByPass) on ollut yksi asiakas (-44kg:a, -35cm), kaksi lähetetty endokrinologille ja kolme vielä pohtii asiaa
- Yksi asiakas laihdutti vuodessa -19,7kg:a ja vyötärö kaventui -17.5cm, BMI laski -6,3 yksikköä
- Alipainoinen 17-vuotias nuori kertoi, miten mukavaa on ollut tulla vo:lle, kun joku on aidosti ollut kiinnostunut hänen tekemisistään ja kannustanut eteenpäin terveellisiin elämäntapoihin



Katso myös [www.ksthky.fi](http://www.ksthky.fi).

# Kiitos!

