

Vuonna 2015 tuetut KKI-kehittämishankkeet

Hankkeiden yhteystiedot ja tiivistelmät toteutuneesta toiminnasta vuonna 2015

Hankkeen toteuttaja	Hanke	Tiivistelmä sivulla
Espoon kaupunki	Liikahdus - Elämäntapa	2
Etelä-Savon Liikunta ry	Liikkuva Ammattiopisto!	3
Etelä-Savon Liikunta ry	Aktiivinen arki, iloinen ilta	4
Helsingin kaupunki	Aktiivix -liikuntaneuvonta	5
HUS kuntayhtymä	Toimintakykyä työelämään hyvinvointivalmennus	6
Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	Pidä itsestäsi huolta	7
Iisalmen kaupunki	Iisalmen työmatkapyöräilyn ja -kävelyn edistämishanke	8
Jyväskylän kaupunki	Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke	9
Kainuun Liikunta ry	Korpikansa seikkailee	10
Kuopion kaupunki	Työttömien aktivointi -hanke	11
Kuopion kaupunki	MENOX - liikuntaneuvontaa Kuopioon	12
Kymenlaakson Liikunta ry	Kymenlaakson terveystoimintastrategian jalkauttaminen	13
Lapin Liikunta ry	Paikallisen yhteistyön edistämisen Aktiiviverkko II -hanke 2015-2016	14
Lintulammen Asukasyhdistys ry	LIIFY-hanke (Liikunta ja hyvinvointi -hanke)	15
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	LiPaKe, Liikunnan palveluketju -hanke	16
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö	LIITY! Liikettä työpäivään - energiaa elämään	17
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry	Intoa työkuuntoon -hanke	18
Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry	Liikuntaneuvontapolku 2013-2016	19
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri	Työpaikalta terveyttä elämään - itseään ja organisaatiota johtamalla	20
Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä	Henkilöstöliikunnan kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä vuosille 2014-2016	21
Valpastin Oy	Pyöräilyn esteiden purkaminen sähköavusteisilla ja tavarankuljetuspyörillä	22

Espoon kaupunki

Hanke: Liikahdus - Elämäntapa

Vastuuhenkilö: Henkilöstöjohtaja Kimmo Sarekoski (kimmo.sarekoski(at)espoo.fi)

Yhteyshenkilö: Hyvinvointiohjaaja Tanja Lujanen

Myönnetty tuki: 25 000 €

Espoon kaupungin yhdeksi 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 palvelutuotteita työntekijöille, joiden työkyky on työterveyshuollossa todettu heikentyneen ja joilla on työkyvyn menettämisen uhkaa. Yhdeksi pilotoivaksi tukimuodoksi valittiin yksilön vastuunottoa omasta hyvinvoinnistaan tukeva Liikahdus – Elämäntapa -hanke.

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

Projektiin ohjaudutaan 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.

Yhden asiakkaan prosessi kestää 12 kuukautta. Tapaamisia prosessissa on kolme; ensitapaaminen, 6 kuukauden ja 12 kuukauden tapaaminen. Ensimmäisen 6 kuukauden aikana hyvinvointiohjaaja varaa asiakkaalle soittoajan kuukausittain, tämän jälkeen joka toinen kuukausi. Tarvittaessa tapaaminen oli mahdollista järjestää 3 kk:n kohdalle, mutta tälle ei ollut tarvetta. Prosessiin lisättiin yhteydenotto 18 kk:n kohdalle, jolloin asiakas oli itsenäisesti toteuttanut muutostoimenpiteitä kuusi kuukautta. Tämän avulla voitiin arvioida elämäntapamuutosten juurtuminen asiakkaan arkeen.

Hankkeeseen osallistuneiden sairauspoissaolot ovat vähentyneet merkittävästi. Asiakkaat ovat kokeneet positiivisia muutoksia vireystilassa muuttamalla ruokailu- ja liikkumistottumuksia. Kiinnittämällä huomiota ateriarytmiin on tapahtunut muutosta myös ajanhallinnassa ja tehokkuudessa. Arkiaktiivisuus lisääntyi työmatkaliikunnan muodossa.

Työterveyshuolto on ollut tärkeä yhteistyökumppani. Yhteistyötä kehitettiin nimeämällä yksi työterveyshoitaja yhteyshenkilöksi työterveyshoitajien ja hyvinvointiohjaajan välille. Vaikka työterveyspalveluja sitoo salassapitovelvollisuus, niin hyvällä yhteistyöllä voidaan löytää ratkaisuja siihen, kuinka tietoa asiakkaan tilanteesta on mahdollisuus saada puolin ja toisin.

Etelä-Savon Liikunta ry

Hanke: Liikkuva Ammattiopisto!

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Heino Lipsanen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Anna Parta (anna.parta(at)esliikunta.fi, 015 228 750)

Myönnetty tuki: 20 000 €

Liikkuva ammattiopisto – hankkeen tavoitteena oli lisätä ammattiin opiskelevien nuorten etenkin nuorten miesten liikkeen ja liikunnan määrää. Siinä on kysymys pääosin toimintakulttuurin muutoksesta, joka voi viedä useamman vuoden aikaa ja oikeastaan puhuessamme hankkeesta käytämmekin Liikkuva Esedu nimikettä, jotta toiminta koettaisiin koko opiskeluyhteisön omaksi asiaksi.

Tällainen toimintakulttuurin muutos vaatii paljon yhteistyötä ja siihen tarvitaan pitkäjänteistä sitoutumista niin hankevetäjältä, henkilöstöltä kuin opiskelevilta nuoriltakin. Vuoden 2015 aikana olemme onnistuneet edellisvuotta paremmin samaan liikettä ja toiminnallisuutta myös osaksi nuorten arkea, opetusta sekä 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 2015 olemme kokeilleet seuraavia toimenpiteitä:

- Pilottiryhmien toiminta ohjatusti n. 1-2 x viikossa Datanomi, Merkonomi, Autonkuljetus ja logistiikka, Autonasennus, Metsäkoneenkuljettajat (lajikokeiluja, taukoliikuntaa)
- Yksilöllisen harjoitusohjelman suunnittelu ja yksilöllinen ohjaaminen esim. kuntosali, kahvakuula
- Testaustoiminta : Inbody kehonkoostumusmittaus, puristusvoimamittaus, Polarin leposyke mittaus, Aktiivisuusmittareiden käyttäminen
- Nuorten liikuntakerhotoiminta 2x viikossa
- Liikunnan Turbokurssi – 1x viikossa monipuolisesti eri lajien kokeiluja
- Toimintaympäristö: Riipunta- ja leuanvetotangot
- Turnaukset ja tapahtumat (salibandy, kaukalopallo, tamppoonipallo, Esedulaiset ja Hyvinvointi Virtaa)
- Mukana Mikkelin kaupungin Liikkumisen unelmavuoden kokeilussa

Vuoden 2015 aikana on ollut Liikkuva ammattiopisto – hankkeen toiminnoissa 3094 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.

Etelä-Savon Liikunta ry

Hanke: Aktiivinen arki, iloinen ilta

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Heino Lipsanen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Mari Kurtti (mari.kurtti(at)esliikunta.fi, 0440 225 422)

Myönnetty tuki: 25 000 €

Hankkeen taustalla on huoli liikkumattomuuden suuresta hintalapusta niin yhteiskunnan, yrityksen kuin yksilön kannalta. Tähän haettiin ratkaisua ja toimintamalleja hankkeen kohderyhmän eli mikkeliäisten pk-yrityksien ja yksinyrittävien keskuudessa. Päämääränä on tämän kohderyhmän arjen aktivoiminen ja hankkeessa mukana olevien henkilöiden hyvinvoinnin edistäminen ja tätä kautta yritysten tuottavuuden parantaminen. Hankkeen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti pilottiyritysten henkilökunnan aktiivisuuteen työssä ja vapaa-ajalla kokonaisvaltaista hyvinvointia tukien.

Päätoimintoina käytetään mm. starttipäiviä/-iltoja, kuntotestejä, aktiivisuusmittarimittauksia, luentoja ja yhteisiä liikuntaosiota, joiden lajit on valittu henkilökunnan toiveiden perusteella. Lajitutustumisien perusteella on saatu osallistujille uusia kokemuksia, mutta myös uusia harrastuksia tai vanha harrastus on palannut takaisin vuosien tauon jälkeen. Lajitutustumisissa hyödynnettiin myös uutuusarvoa eli päästiin kokeilemaan jotain, mitä kaikki eivät vielä olleet kokeilleet.

Seurattavia asioita ovat fyysisen kunnon paraneminen, energisyys ja yhteisöllisyys. Alkutestit tehtiin syksyllä 2015 ja lopputestit tehdään keväällä 2016. Osa yrityksistä on myös laatinut hankkeen tavoitteiden lisäksi omia yrityskohtaisia tavoitteita. Näitä ovat mm. testien osallistumisprosenttiin, lajikokeilujen osallistujamäärään yms. liittyvät tavoitteet.

Hankesuunnitelman aikataulu laadittiin siten, että yrityskohtaisesti voidaan tehdä omia aikatauluratkaisuja yrityksen omaan vuosikelloon parhaiten sopivalla tavalla. Se, että kaikkea ei naulattu kiinni hankesuunnitelmassa ja sovittiin jo aluksi, että yritykset tulevat mukaan tulosta porrastetusti oli järkevä ratkaisu. Matkan varrella hankkeeseen otettiin mukaan yritysjärjestöjen kanssa käytyjen neuvottelujen perusteella yksinyrittäjien pienryhmä, joka starttasi marraskuussa 2015.

Hankkeen onnistumisen kannalta yhteistyön tekeminen ja pelaaminen samaan maaliin on tärkeää. On kyettävä joustamaan ja miettimään niin kokonaisuutta yrityksen kannalta kuin yksittäisen henkilön tavoitteita.

Tässä hankkeessa konkreettisesti kokeillaan asioiden tekemistä eri tavoin, otetaan vinkkejä toisten tekemien kokeilujen toimivuudesta ja haetaan sitä kautta sopivia ratkaisuja. Tulos muotoutuu valmiiksi hankkeen myötä, toki hankesuunnitelman raamit huomioiden. Tämä kokeilukulttuuri sallii myös vähemmän täydelliset lopputulokset ja ne otetaan oppina seuraavaan.

Helsingin kaupunki

Hanke: Aktiivix -liikuntaneuvonta

Vastuu- ja yhteyshenkilö: Hankekoordinaattori Kaisa Laine (kaisa.mari.laine(at)hel.fi, 09 310 8787)

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 tyyppiin kaksi 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 terveystietoisuuteen moniammatillisella yhteistyöllä.

Hankkeen tavoitteena on ollut pysyvän, poikkihallinnollisen yhteistoimintamallin ja palveluketjun kehittäminen ja vakiinnuttaminen terveyskeskuksen ja liikuntaviraston välille. Keinoina ovat olleet 1) hallintokuntien välisen yhteistyön kehittäminen ja tiivistäminen 2) kohderyhmiin kuuluvien kuntalaisten terveyteen positiivisesti vaikuttaminen 3) liikkumattomuuden vähentäminen sekä 4) tukea ja kannustaa elintapojen muutokseen seurannan ja tulosten arvioinnin ja henkilökohtaisen ohjauksen avulla.

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

Aktiivix-liikuntaneuvonnassa on noin 350 asiakasta. Miesten osuus asiakkaista on noin 15 %. Yhden vuoden seurannassa antropometrisissa mittaustuloksissa yksilölliset muutokset ovat olleet joissakin tapauksissa todella suuria. Tuloksissa on havaittavissa muun muassa painon, BMI:n ja vyötärön ympäryksen pientymistä sekä positiivista muutosta tyytyväisyydessä omaan kehonkuvaan. Naisilla muutoksia on tapahtunut hieman miehiä enemmän. Lisäksi muutoksia tapahtui terveyden, kunnon tai virkistykseen vuosittain harrastetun liikunnan määrässä ja rasittavuudessa.

HUS kuntayhtymä

Hanke: Toimintakykyä työelämään hyvinvointivalmennus

Vastuuhenkilö: Toimitusjohtaja Pirjo Hakala-Lahtinen

Yhteyshenkilö: Työhyvinvointikonsultti Taina Liukkonen (taina.liukkonen(at)hus.fi, 050-4279058)

Myönnetty tuki: 20 000 €

Hankkeen kohderyhmänä olivat ensisijaisesti HUS-Desikon ja HUS-Raviolin henkilöstö ja toissijaisesti hankkeen tulosten levittämisen kautta kaikki HUSlaiset. Hankkeessa kehitettiin edelleen HUS:n sähköistä terveys ja hyvinvointikyselyä. Kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen vastaaja saa sähköpostiinsa terveystodistuksen eli yhteenvedon vastauksistaan, jolla pyritään käynnistämään elintapojen muutoshalukkuutta. Kyselyyn tuli uutena ominaisuutena kuusi vaihtoehtoista hyvinvointiverkkokurssia. Verkkovalmennus pyrki kasvattamaan valmennettavan tietoisuutta omista voimavaroista hyvinvoinnin kehittämisessä haastamalla yksilöä pohtimaan eri mahdollisuuksiaan edetä oivalluttavan itsetutkiskelun ja -oppimisen kautta. Verkkokursseilla osallistujat saivat palautetta harjoituksista eri asiantuntijoilta. Vertaistukea tarjosi vapaaehtoinen ja kurssikohtainen ei julkinen Facebook-tukiryhmä (yht. kuusi ryhmää), joissa jäsenenä oli yhteensä 49 henkilöä. Lisäksi jokaisella kurssilla järjestettiin kaksi luentoa.

HUS:n toimipisteisiin luotiin Voimavaroja palauttavaan toimintaan ”Hyvinvointiraitteja”. Hyvinvointiraitti tarkoittaa HUS:n toimipisteen yleistä kulkuväylää, jossa käytävän seiniltä löytyy ohikulkevien huslaisten käyttöön elpymisliikuntatauluja, istumisen tauottamiseen, aktiivisen kokoukseen, tyhy-päivään tai työajan jälkeiseen omatoimiseen treeniin kannustavia ohjeita. Taulujen liikkeistä osa tehdään eteenpäin kävellessä ja osa seisten paikallaan. Työarkeen luotiin ”26 tapaa palautua työssä -juliste” yksilön ja työyksikötason käyttöön. HUS intran hyvinvointisivustolle kehitettiin liikuntapolkuvuoto, jossa esiteltiin ja tuotettiin liikkumiseen kannustavia materiaaleja.

Hankkeessa järjestettiin ”Voimavaroja palauttavat toimintatavat” -työpajoja, joissa työyksiköt suunnittelivat videoluennon avulla henkilöstön voimavaroja vahvistavien tapojen edistämistä sekä ehdottivat kokeiltavaksi kahta liikuntalajia. Henkilökunta äänesti kokeiluun 19 erilaista liikuntalajia, jotka keräsivät 282 osallistujaa.

Uudistettu HUS terveys- ja hyvinvointikyselyn toteutettiin aikavälillä 26.8.-8.9.2015. Kyselyyn vastasi 2282 henkilöä. Vastaajien määrä kasvoi 42 % edellisestä kerrasta. Vastaajista ilmoittautui verkkokursseille 1058 henkilöä eli 46 % kyselyyn vastanneista, joista hyvinvointiverkkokurssin käyneitä on yhteensä 399 henkilöä.

Voimavaroja palauttavat toimintatavat -työpajan suoritti 33 työyksikkö/palvelualue, Raviolin yksiköistä 64 % ja HUS-Desikosta 75 %. HUS-Desikon ja Raviolin sairauspoissaolopäivät vähenivät hankkeen aikana, HUS-Desiko -4,89 % ja Ravioli -21,6 % verrattuna vuoden 2014 tilastoihin. Liikelaitoksilla olivat hyvällä tasolla HUS Työolobarometrikyselyn 2015 tulokset.

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Hanke: Pidä itsestäsi huolta

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Ari Koskinen

Yhteyshenkilö: Liikunnan kehittäjä Sampsa Kivistö (samps.kivisto(at)hlu.fi, 020-748 2601)

Myönnetty tuki: 40 000 €

Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU ry) oli vuosina 2012-14 laatimassa alueellista terveysliikuntasuunnitelmaa Pirkanmaan kuntiin. Mukana olivat kaikki Pirkanmaan sairaanhoitopiirin 24 kuntaa sekä laaja joukko terveyden ja hyvinvoinnin asiantuntijoita. Alueellisen terveysliikuntasuunnitelman teon vastuutahoina toimivat Pirkanmaan Sairaanhoitopiiri (PSHP), UKK-Instituutti sekä HLU ry. Terveysliikuntasuunnitelman jalkauttamisen koordinoinnista vastaa HLU.

Alueellinen terveysliikuntasuunnitelma on tarkoitettu käytännön työkaluksi lisäämään Pirkanmaan kuntien kaikkien toimialojen, työterveyshuollon ja kolmannen sektorin toimijoiden poikkihallinnollista yhteistyötä sekä tukemaan terveysliikunnan suunnittelua. Kunnissa terveysliikunnan edistämisen seurannan tulee nivoutua osaksi hyvinvointikertomustyötä.

Vuoden 2015 aikana hankkeen vaikuttamisen kohteena ovat olleet Pirkanmaan kuntien hyvinvointiryhmät, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin koordinoima kuntien hyvinvointikoordinaattoreiden verkosto, Pirkanmaan alueellinen terveyden edistämisen työryhmä ja alueellisen hyvinvointikertomuksen asiantuntijaryhmä sekä suorat yhteydet kuntien eri toimialojen kanssa. Myös terveysliikunnasta tiedottamiseen eri foorumeilla ja verkostoissa on panostettu.

Tärkeimpinä vaikuttamisen sisältöinä on pyritty edistämään kuntien liikuntapalveluketjujen ja eri toimialojen välisen yhteistyön kehittämistä, liikuntaneuvonnan palveluketjujen ja liikuntalähete -käytäntöjen kehittämistä sekä kuntien hyvinvointikertomustyön kehittämistä. Painopiste on siis ollut hallinnollisessa vaikuttamisessa, jota kautta on haluttu vahvistaa terveysliikunnan asemaa ja resursseja kuntien päätöksenteossa.

Tuloksia on saatu aikaan ainakin siltä osin, että terveysliikunnan merkittävyys tulevassa Pirkanmaan alueellisessa hyvinvointisuunnitelmassa tulee kasvamaan entisestään. Alueelliseen hyvinvointikertomukseen vuosille 2017-2020 tullaan myös lisäämään liikunnan indikaattoreiden määrää vaikuttavuuden seurannan parantamiseksi ja ohjaamaan kuntien päätöksentekoa. Kuntien strategioissa ja päätöksenteossa on selkeästi nähtävissä liikunnan aseman ja resurssien parantumista. Liikuntapalveluketjujen kehittämiseen kunnissa tähtäävä hanke- ja kehittämistoiminta on lisääntynyt. Myös liikuntaneuvonnan kehittämisprosesseja on käynnistynyt useissa kunnissa.

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin vahvalla panoksella on ollut suuri merkitys hankkeen vaikuttavuudessa kuntien ja Sote -toimialan terveysliikuntaa koskevaan kehittämiseen.

lisalmen kaupunki

Hanke: lisalmen työmatkapyöräilyn ja -kävelyn edistämishjelma

Kävelyn ja pyöräilyn yhteisrahoitteinen T&K -hanke, jota rahoitti KKI-ohjelman lisäksi liikenne- ja viestintäministeriö

Myönnetty tuki: 10 540 €

lisalmen työmatkapyöräily- ja kävely -hankkeen tavoitteena oli lisätä pyörällä ja jaloin tehtävien työmatkojen määrää sekä parantaa pyöräilyn ja jalankulun arvostusta lisalnessa. Hankkeessa laadittiin liikkumisen ohjauksen suunnitelmat kahdelle pilottityöpaikalle, Ylä-Savon SOTE -kuntayhtymälle ja Olville. Liikkumisen ohjauksen suunnitelmissa esitettiin konkreettisia toimenpiteitä työmatkojen ja työasiointimatkojen kulkutapajakauman muuttamiseksi viisaampaan suuntaan, kuten pyöräpysäköinnin, sosiaalityöjen ja kunnossapidon kehittämiseen sekä liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavia toimenpiteitä sekä kampanjoihin, kannustamiseen ja tiedotukseen liittyviä toimenpiteitä. Kaikkien iisalmelaisten mahdollisuuksia liikkua pyörällä ja jalan tutkittiin Internet-pohjaisen karttasovelluksen avulla. Asukkaat saivat osoittaa kartalla työmatkapyöräilyn ja -kävelyn kannalta hankalia paikkoja tai onnistuneita ratkaisuja sekä esittää kehittämissuhteita helpottamaan työmatkapyöräilyä ja -kävelyä.

Kyselytutkimukseen vastasi kaikista työpaikoista 130 työntekijää. Eniten vastauksia saatiin Ylä-Savon SOTE -kuntayhtymältä (46 kpl) sekä Olviltä (36 kpl). Kyselyn mukaan joukkoliikenteen käyttöaste on lisalnessa vähäistä. Kävelen tai pyöräillen liikkuminen on melko yleistä, sillä vastaajista 55 % liikkuu kävelen päivittäin tai lähes päivittäin ja 40 % pyöräilee päivittäin tai lähes päivittäin. Talviaikana (marras-huhtikuu) vastaajien pääasiallinen liikkumistapa on kyselyn mukaan henkilöauto, sillä yli puolet (64 %) työntekijöistä taittaa matkansa talvella autolla. Tutkimalla työmatkojen pituuksia selviää, että yli puolella (67 %) työmatkan pituus on alle viisi kilometriä ja 76 %: lla on korkeintaan kymmenen kilometrin pituinen työmatka. Merkittävällä osalla työntekijöistä olisi siis etäisyyden kannalta katsottuna hyvät mahdollisuudet käydä töissä pyöräillen tai kävelen.

Työmatkapyöräilyä edistävinä tekijöinä kiiteltiin teiden kunnossapitoa, reitin kauneutta, liikennevaloja, pyöräilijät tunnustavia liikennevaloja (toisaalta joissain kohdin liikennevalojen toimimattomuus aiheutti myös närkästystä) sekä autoteiden risteämistä eritasossa. Pyöräilyä ja kävelyä haittaavina tekijöinä mainittiin liikennesääntöjen huono tuntemus tai niiden noudattamatta jättäminen, suuret ajonopeudet, talvikunnossapidon laatu ja ajoitus, päällysteen kunto, huonot näkymät, kapeat pientareet, yhdistetyt pyörätiet ja jalkakäytävät, katuvalojen puute, kadunvarsipysäköinti ja vaaralliset tienlitykset. Pyöräilyn ja kävelyn vaarallisuus ja hankaluus maanteiden varsilla sai paljon huomiota.

Pyöräily- ja kävelymatkojen määrän lisäämiseksi asetettu tavoite edellyttää jatkuvaa ponnistelua päämäärän saavuttamiseksi. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän ja Olvin tulee toimia esimerkkeinä alueen muille yrityksille ja tärkeää on, että hyvät toimintamallit ovat jatkuvasti viestintävälineissä esillä. Kaupunkilaisten mielenkiinto pyöräilyn ja kävelyn kehittämiseksi herätettiin asukaskyselyssä, jossa nousi esille monia hyviä kehittämiskohteita. Kaupunkilaiset osaavat jatkossa odottaa pyöräilyn ja kävelyn olosuhteiden konkreettisesti parantuvan. Edistämishjelma esittää, että pyöräilyn ja kävelyn olosuhteiden kehittämistä, väyläverkkoa, kunnossapitoa ja opastusta aletaan viedä päämäärätietoisesti eteenpäin. Toimenpiteiden määrittäminen ja priorisointi edellyttävät tarkempaa suunnittelua, joka voidaan tehdä esim. laaja-alaisen lisalmen pyöräilyn ja kävelyn edistämishjelman yhteydessä.

Jyväskylän kaupunki

Hanke: Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke

Vastuuhenkilö: Liikuntajohtaja Pekka Sihvonen

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

Myönnetty tuki: 25 000 €

Kolmivuotisen (2013 – 2016) lähiliikunnan palveluketjun kehittämishankkeen päätavoitteena on luoda asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia tukeva lähiliikuntamalli Jyväskylän kaupungin Huhtasuon kaupunginosaan. Huhtasuolla asuu noin 9000 henkilöä, erityispiirteinä on keskimääräistä suurempi työttömyysaste sekä runsas maahanmuuttajataustainen väestö.

Hanketta on toteutettu yhteistyössä paikallisten toimijoiden, etenkin terveydenhuollon, liikuntaseurojen ja kirjastotoimen kanssa. Tiivis yhteistyö ARA-rahoitteen Hyvinvointia Huhtasuolle – hankkeen ja sen piirissä toimivien tahojen kanssa on jatkunut edelleen vuoden 2015 aikana.

Huhtasuon terveysasemalla aloitettu viikoittainen liikuntaneuvonta on vakiintunut ja sopeutunut hyvin terveysaseman toimintaan. Asiakkaat ohjautuvat enimmäkseen terveysaseman henkilöstön lähettäminä. Lähetekäytännöt on toiminut.

Hankkeen aikana perustettuja liikuntaryhmiä on ollut vuoden 2015 aikana toiminnassa 6 ja osallistujamäärät ovat nousseet. Osa ryhmistä on omatoimisia ja osassa on kokeiltu vertaisohjausta. Liikuntaryhmien jatkuvuuden turvaamiseksi järjestettiin vertaisohjaajakoulutus syys-lokakuussa 2015. Myös ulkoliikuntaa on tuotu esille varsinkin kesäaikana järjestämällä opastuksia ja retkiä Huhtasuon alueen hyvissä ulkoliikuntakohteissa. Liikuntavälineiden lainaus aloitettiin Huhtasuon lähikirjastossa syyskuun 2015 alussa. Alkukokemukset ovat olleet hyviä. Lainaustilastoja seurataan.

Hanke on saanut huomiota hyvin ja ollut esillä eri tiedotusvälineissä. Lähiliikunnan palveluketjun kehittämistoimet Huhtasuon kaupunginosassa ovat kohdistuneet terveydenhuollosta omaehtoiseen liikuntaan. Hankkeen tavoitteista suuri osa on toteutunut hyvin, mikä mahdollistaa toimivan lähiliikuntamallin kehittämisen tämän kokeilun pohjalta.

Kainuun Liikunta ry

Hanke: Korpikansa seikkailee

Vastuuhenkilö: Toiminnanjohtaja Hannu Tikkanen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Matias Ronkainen (matias.ronkoinen(at)kainuunliikunta.fi, 044-5325924)

Myönnetty tuki: 18 000 €

Korpikansa Seikkailee -hankkeessa tavoitteena oli järjestää kaikissa Kainuun yhdeksässä kunnassa 2 tapahtumaa toimintavuoden aikana. Toimintavuoden aikana järjestettiin yhteensä 18 tapahtumaa, joihin osallistui yhteensä 1919 terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostunutta ihmistä. Testatuista alle 35 -vuotiaita oli 13 %, 35-49 -vuotiaita 14 %, 50-64 -vuotiaita 35 % ja yli 65 – vuotiaita 37 %. Miehistä testatuista oli 38 % ja naisia 62 %.

Seuraavassa on vertailtu eri toimintakausien välisiä tuloksia keskenään. Mukana on siis henkilöitä, jotka ovat käyneet testeissä yhden tai useamman kerran. Vertailtaessa keskiarvoja toimintakausien välillä, tulokset ovat pysyneet hyvin lähellä samoja. Kehon kuntoindeksi on muuttunut keskimääräisestä 0,43:stä 0,44:ään. Keskimäärin viskeraalirasvan sekä rasvaprosentin määrä on vähentynyt kun taas maksimaalisen hapenottokyvyn tulokset ovat hieman heikompia. Toimintakausien aikana tehdyissä testeissä mitattujen henkilöiden liikunta-aktiivisuus on pysynyt ennallaan 2,4:ssa.

Hankkeen tavoitteena oli myös vaikuttaa kuntapäätäjiin ja saada heidät kiinnostumaan enemmän ennaltaehkäisevästä työstä terveyskunnan edistämiseksi. Toimintakauden aikana kiinnostusta saatiin lisättyä, koska useammassa kunnanvaltuustossa tiedotettiin kyseisistä tapahtumista ja kannustettiin päätäjiä osallistumaan mittauksiin. Tulokset kaikkineen ovat melko odotettuja. Testattavia kävi tapahtumissa odotettu määrä, järjestelyt sujuivat pääosin mallikkaasti sekä kuntapäätäjiin on päästy vaikuttamaan. Testiohjelmassa ilmenneet ongelmat toivat ongelmia niin tulosten kirjaamiseen kuin niiden analysointiinkin. Toivottavasti ohjelma saadaan jatkossa toimimaan siten, että kyseinen analysointi olisi mahdollista. Korpikansa Seikkailee -hanke on saavuttanut toimintakaudella tavoitteet, jotka asetettiin hanketta suunniteltaessa. Tapahtumissa käyneiden henkilöiden määrässä päästiin lähelle tavoitetta ja vielä tärkeämmän tavoitteen eli ennaltaehkäisevän työn merkitystä saatiin nostettua kuntapäätäjien ajatuksissa.

Kuopion kaupunki

Hanke: Työttömien aktivointi -hanke

Vastuuhenkilö: Hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja

Yhteyshenkilö: Liikunnanohjaaja Jaana Niskanen (jaana.niskanen(at)kuopio.fi, 044-7482363)

Myönnetty tuki: 28 000 €

Vuodesta 2014 lähtien Kuopiossa on järjestetty työttömien aktivointitoimintaa ja hankkeen kohderyhmänä ovatkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työttömät kuopiolaiset. Liikuntaneuvonta on useimmiten henkilökohtaista, mutta myös ryhmätoimintoja pyritään käyttämään mahdollisimman paljon. Liikuntaneuvontaprosessi kestää yhden vuoden kunkin henkilön kohdalla. Tavoitteena on löytää jokaiselle sopiva tapa liikkua ja saada liikunta osaksi säännöllistä elämäntapaa. Liikunnan lisäksi neuvonnassa kiinnitetään huomiota myös muihin elämäntapoihin ja elämänhallintaan. Liikuntaneuvonta-asiakkaat ovat käyneet läpi liikuntaneuvonnan prosessin, johon on kuulunut yhden vuoden aikana noin viisi tapaamista/yhteydenottoa, käytännön liikunnanohjausta ja eri palveluihin ohjausta. Hankkeessa on hyödynnetty Kuopion kaupungin Menox-liikuntaneuvonta -hankkeen myönteisiä kokemuksia. Työttömiä ohjataan liikuntaneuvontaan terveydenhuollon ja TE-toimiston toimesta. Lisäksi asiakkaita on ohjattu myös ravitsemusterapeutin luokse.

Suurimpia onnistumisia hankkeen aikana 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. Tällä hetkellä liikuntaneuvonnan on aloittanut 30 työtöntä, joista enemmistö ei ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa juuri lainkaan. Poikkihallinnollinen yhteistyö terveydenhuollon ja hyvinvointipalveluiden sekä muiden toimijoiden välillä on onnistunut paremmin kuin oli odotettu. Tavoitteena on saada toiminnasta pysyvä toimintamalli Kuopion kaupunkiin. Kaikki toimijat ovat sitoutuneet jatkamaan yhteistyötä myös hankkeen jälkeen, joten hankkeen juurruttaminen Kuopion omaksi toiminnaksi näyttää tällä hetkellä hyvältä. Toiminnan jatkuvuutta ja yhteistyötä eri toimijoiden välillä edesauttaa perusterveydenhuollossa käytettävissä oleva Pegasos-potilastietojärjestelmä, jonne myös liikuntaneuvojat voivat tehdä kirjauksia. Prosessia tullaan kehittämään koko ajan tulosten ja tutkimusten perusteella.

Kuopion kaupunki

Hanke: MENOX - liikuntaneuvontaa Kuopioon

Vastuuhenkilö: Hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja

Yhteyshenkilö: Liikunnanohjaaja Jaana Niskanen (jaana.niskanen(at)kuopio.fi, 044-7482363)

Myönnetty tuki: 30 000 €

Hankkeen päämääriä oli työikäisten kansansairauksien ehkäisyyn vaikuttaminen tarjoamalla oikea-aikaisia peruspalveluita ja kohdennettuja terveyspalveluita erityisesti kansansairauksien riskiryhmille. Tavoitteena oli myös kehittää toimiva ja pysyvä malli liikuntaneuvontaan ja lisätä yhteistyötä perusterveydenhuollon ja hyvinvointipalveluiden välillä. Tavoitteena oli saada liikuntaneuvonta pysyväksi osaksi perusterveydenhuollon ja hyvinvointipalveluiden välistä palveluketjua. Hankkeen aikana on saatu kehitettyä toimiva liikuntaneuvontapolku, jonka toimintaa on pystytty jatkamaan myös hankkeen päätyttyä.

Liikuntaneuvontahanke on onnistunut paremmin kuin odotettiin. Toiminta on arvioitu hyvin onnistuneeksi, vaikka osa tuloksista saadaankin vasta tulevaisuudessa. Tavoitteena oli saada toiminnasta pysyvä toimintamalli Kuopion kaupunkiin ja siinä onnistuttiin, sillä kaikki toimijat ovat sitoutuneet jatkamaan yhteistyötä myös hankkeen jälkeen. Työjärjestelyillä taattiin liikuntaneuvonnan jatkumisen hankkeen loputtua. Hankkeessa on myös onnistuttu lisäämään ja tiivistämään yhteistyötä perusterveydenhuollon ja muiden toimijoiden kanssa.

Tulevaisuudessa tavoitteena on jatkaa laadukasta liikuntaneuvontaa ja markkinoida toimintaa edelleen. Pääasiassa markkinointia pyritään suuntaamaan nykyisille yhteistyötahoille, sillä kokemuksen perusteella näiltä tahoilta saadaan paljon sopivia asiakkaita. Tavoitteena on myös saada asiakkaita mukaan vertaisohjaajakoulutuksiin, sillä näin pystyttäisiin perustamaan matalankynnyksen liikuntaryhmiä myös hankkeen päättymisen jälkeen. Edelleen myös pyritään luomaan itsenäisesti toimivia liikuntaryhmiä yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Tulevaisuudessa tulemme kehittämään liikuntaneuvontaa tiedon ja tulosten perusteella. Tavoitteena on myös liikuntaneuvonnan laajentaminen muihin kohderyhmiin.

Selvänä heikkoutena liikuntaneuvontaprosessissa on ollut tilastoinnin heikkous, johon olisi pitänyt kiinnittää huomiota heti alkutaipaleella enemmän. Tavoitteena tulevaisuudessa on kehittää toimivampi ratkaisu tilastointiin.

Kymenlaakson Liikunta ry

Hanke: Kymenlaakson terveysliikuntastrategian jalkauttaminen

Vastuuhenkilö: Toiminnanjohtaja Tommi Lehtinen

Yhteyshenkilö: Terveysliikunnan kehittäjä Kirsi Kiiskinen (kirsi.kiiskinen(at)kymli.fi, 040-4835405)

Myönnetty tuki: 12 500 €

Kymenlaakson terveysliikuntastrategia valmistui alkuvuodesta 2014. Strategia valmisteltiin työryhmätyöskentelyn pohjalta ja se esittää tavoitteet terveysliikunnan kehittämiseksi Kymenlaaksossa. Kymenlaakson kaikki kunnat ovat ratifioineet strategian valtuusto- tai hallitus tasolla.

Hankeen kohderyhmänä ovat kuntapäätäjät, johtavat viranhaltijat ja muu ylempi toimijataho. Näiden toimijoiden tiedottamisen kautta tavoitteena on ollut lisätä terveysliikuntastrategian tavoitteiden ja toimenpiteiden leviämistä käytännön kentälle. Tapaamisien, koulutusten ja Kunta Kuntoon -sivuston avulla on levitetty jalkauttamista myös käytännön toimijatahoille ja kliiniseen työn kentälle. Näin yhteistyötahoina ovat olleet myös toimenpidesuunnitelmien vaikuttamisen yhteistyöntahojen lisäksi myös käytännön strategisiin toimenpide-ehdotuksiin linkittyvät yhteistyötahot, kuten kunnan eri alat poikkihallinnollisesti, neuvolat, päiväkodit, koulut, työpaikat ja kolmas sektori. Kymenlaakson kunnat, Carea ja muut toimijat ovat perustaneet maakunnallisen asiantuntijaryhmän, joka seuraa hankkeen tavoitteiden etenemistä kaksi kertaa vuodessa sekä vie omille alueille tietoa toimenpiteistä ja kehittämissuunnitelmista.

Hankkeen tavoitteena on jalkauttaa Kymenlaakson terveysliikuntastrategian toimenpiteitä koko maakuntaan. Jalkauttamisen tavoitteina ovat olleet seuraavat:

1. tiedottaa terveysliikuntastrategiasta kuntapäätäjille ja toimintatahoille,
2. levittää sarjakuvaa mahdollisimman laajalle väestökentälle eri kanavia hyödyntäen,
3. perustaa maakunnallinen liikunnan asiantuntijaryhmä,
4. Kunta Kuntoon -kortin (sivuston) kehittäminen.

Tavoitteet ovat hankkeen toimintavuonna 2014 – 2015 toteutuneet. Terveysliikuntastrategiasta on tiedotettu jokaisen kunnan viranhaltijoita ja keskeisiä ylempiä toimijatahoja. Kunta kuntoon – sivusto on avattu osoitteessa www.kuntakuntoon.fi. Sarjakuvaa on levitetty koko maakuntaan laajasti eri toimijatahojen avulla. Vuoden aikana on ollut 44 isoa verkostopalaveria ja tapaamista (kunnanvaltuustot, hyvinvointityöryhmät ja muut palaverit), joissa on viety eteenpäin yhteistyöllä sivuston käyttöönottoa ja vastuuhenkilöiden nimeämistä kuntien kanssa eteenpäin. Myös Carea on johdon palaverin myötä luvannut nostaa osaksi suunnittelun toimenpiteitä Kymenlaakson terveysliikuntastrategian erikoissairaanhoidon vastuualueita. Kouvolan strategiatyöryhmä on kuitannut, että terveysliikuntastrategian toimenpide-ehdotukset viedään kaupunkistrategiaan. Jalkauttaminen jatkuu vuonna 2016.

Lapin Liikunta ry

Hanke: Paikallisen yhteistyön edistäminen Aktiiviverkko II 2015–2016

Vastuuhenkilö: Toiminnanjohtaja Jarmo Suomäki

Yhteyshenkilö: Terveysliikunnan kehittäjä Elina Ahola (elina.ahola(at)lapli.inet.fi, 040-8329321)

Myönnetty tuki: 17 000€

Hankkeen taustalla on liikkumattomuuden lisääntyminen ja huoli etenkin työikäisten miesten fyysisen kunnon heikkenemisestä. Hankkeen yhteistyökuntina ovat Ylitornio, Pello, Muonio, Tervola, Posio ja Inari. Hankkeen toiminta-ajatuksena on yhteistyökuntien kuntakeskuksissa järjestettävät SuomiMies seikkailee tapahtumapäivät. Tapahtumien ytimessä ovat perinteiset SuomiMiehen kuntotestit: kehonkoostumusmittaus, puristusvoimatesti ja kestävyyskuntotesti. Oheistoimintoina oli paikallisten liikunta, hyvinvointi- ja terveysalan toimijoiden esittelypöytiä ja liikuntatuokioita resurssien mukaan.

Vuonna 2015 Posiolla järjestettiin kaksi SuomiMies seikkailee -tapahtumaa, ja muissa yhteistyökunnissa tapahtumia järjestettiin yksi. Tapahtumat olivat kaikille ilmaisia ja avoimia yleisötapahtumia, joiden sisältönä oli terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen jaetun informaation ja kuntotestien avulla. Hankkeen kohderyhmänä olivat erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset miehet, mutta myös naiset ja eläkeikään ehtineet olivat tervetulleita tapahtumiin. Hankkeen yhteistyötahoina olivat kuntien liikunta- ja terveystoimet, Santasport-Lapin Urheiluopisto, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry sekä alueelliset ja paikalliset järjestöt ja yritykset. Lapin Liikunta ry:n terveysterveystoiminnan kehittäjä toimi hankkeen toiminnan organisoijana.

Hankkeen toimenpiteet onnistuivat vuonna 2015 hyvin. Kaikki suunnitellut seitsemän tapahtumaa järjestyi ajallaan, ja tapahtumien osallistujamäärät olivat odotusten mukaisia. Vuonna 2015 hankkeen puitteissa järjestetyissä tapahtumissa oli 676 osallistujaa. 41,6 % osallistujista oli miehiä, kaikkien osallistujien keski-ikä oli 50,1 vuotta ja Kehon kuntoindeksin keskiarvo oli 0,24. Hanke onnistui tavoittamaan enimmäkseen fyysiseltä kunnoltaan keskitasoa olevia. Fyysisesti huonokuntoisten tavoittamisessa on parantamisen varaa. Hankkeen tavoitteet täyttyivät suurimmaksi osaksi: kuntien liikunnan, hyvinvoinnin ja terveyden alan ammattilaisten yhteistyötä saatiin aktivoitua ja työikäisiä kuntalaisia saatiin innostettua osallistumaan. Liikuntaneuvonnan edistämisen tavoite ei täysin täytynyt, minkä vuoksi siihen tullaan kiinnittämään huomiota jatkossa. Hanke tulee jatkumaan myös vuonna 2016 samojen kuntien yhteistyönä. Vuonna 2016 järjestetään yhteistyökuntien alueella yhteensä 11 SuomiMies seikkailee -tapahtumaa.

Lintulammen Asukasyhdistys ry

Hanke: LIIHY-hanke (liikunta ja hyvinvointi -hanke)

Vastuuhenkilö: Asukasyhdistyksen puheenjohtaja Tuija Pohjola

Yhteyshenkilö: Projektityöntekijä Kari Heljäsvaara (heljasvaarakari(at)gmail.com, 044 757 7801)

Myönnetty tuki: 15 000€

Hanke aloitettiin aikataulun mukaisesti heinäkuun alussa 2015. Tällöin tehtiin aikataulutusta tulevista liikuntaryhmistä ja muista ryhmätoiminnoista. Alussa saimme asiakkaita runsaasti liikunnan ja ravinnon puheeksi ottamiseen hyvinvointipiste Väkkeeltä, jonka tiloihin olimme toteuttaneet asiakastapaamisemme. Huomasimme asiakastapaamisissa, että myös henkilökohtaista ohjaamista tarvittiin osalle asiakkaista ja kaikki eivät halua osallistua liikuntaryhmiin.

Asiakastapaamiset vähenivät alun jälkeen ja selvitettyämme asiaa havaitsimme, ettei hyvinvointipisteeltä saataisi riittävästi asiakkaita palveluihimme mukaan. Olimme yhteydessä Oulun kaupungin Kontinkankaan hyvinvointipisteeseen, jonka piiriin kuuluu valtaosa kaupungin asukkaista ja sovimme infohetken terveydenhoitajien aamupalaveriin. Kerroimme heille mahdollisuudesta lähettää asiakkaita meille ja samalla opastimme heitä varaamaan ajat Effica-järjestelmän (julkisen terveydenhuollon järjestelmä) välityksellä. Otimme yhteyttä myös Oulun TE-palveluihin, jotta saisimme rekrytoitua asiakkaita myös heidän välittämänä. Nämä toimenpiteet eivät kuitenkaan ole vielä riittäneet ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa täytyy syventää, jotta asiakaskontakteja saataisiin lisää viikoittain. Kohderyhmänä hankkeessa ovat pitkäaikaistyöttömät, joka on erittäin haasteellinen kohderyhmä. Tämä on näkynyt pitkäaikaistyöttömien heikkona sitoutumisena eri ryhmätoimintoihin. Osa on kieltäytynyt liikuntaryhmiin osallistumisesta kokonaan haastattelutilanteessa ja osa on jättäytynyt jo muutaman kerran jälkeen pois liikuntaryhmistä. Lisäksi on henkilöitä, jotka haluavat liikkua omalla ajalla ja yksikseen. Tämä kokonaisuus vaatii kannustavaa otetta ja kokonaisvaltaista pureutumista asiakkaan tilanteeseen, jotta ihmiset saadaan sitoutumaan ryhmiin, innostumaan ja aktivoitumaan vaikeasta tilanteesta huolimatta.

Onnistumisiakin on kuitenkin ollut. Painonhallintaryhmässä on saatu tietoa painonhallinnasta, terveellisistä ruokailutottumuksista ja painokin on pudonnut hallitusti. Vesijumpparyhmä on ollut erittäin suosittu ja vesijumpparyhmän osallistujat ovatkin lisääntyneet. Aktivoituminen on selvästi piristänyt osallistujia, ja he odottavat innolla seuraavaa kertaa. Henkilökohtaisissa kuntosaliohjauksissa oppisopimusopiskelijat ovat saaneet hyvää liikuntaneuvonnan harjoitusta ja ohjaamista. Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä harjoitusohjelmiin ja näin he ovat päässeet tutustumaan uuteen liikuntaharrastukseen, johon heillä on aikaisemmin ollut kynnys lähteä.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Hanke: LiPaKe - liikunnan palveluketju -hanke

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Ari Haapanen

Yhteyshenkilö: Harrasteliikunnan kehittäjä Tino-Taneli Tanttu (tino-taneli.tanttu(at)liiku.fi, 040-9000846)

Myönnetty tuki: 30 000€

LiPaKe – liikunnan palveluketju -hanke toimii neljän kunnan alueella, Naantalissa ja Perusturvakuntayhtymä Akselin jäsenkunnissa (Masku, Mynämäki ja Nousiainen). Liikuntaneuvoja on palkattu toimimaan kuntien yhteisenä liikuntaneuvojana kuntien terveyskeskuksissa.

Liikuntaneuvonnan kohderyhmä on hyvin vähän tai ollenkaan liikkuvat, suuren pitkäaikaissairauden riskin omaavat kuntalaiset. Liikuntaneuvontaan ohjaututaan lääkärin tai hoitajan vastaanotolta. Ohjautumisessa hyödynnetään sähköistä ajanvarausjärjestelmää tai terveyskeskuksen sisäistä postia. Liikuntaneuvoja toimii terveyskeskuksessa asiantuntijahoitajana ja tekee kiinteästi yhteistyötä kuntien ylilääkäreiden kanssa.

Tärkein tavoite on saada asiakas lisäämään liikunnan harrastamista ja sitä kautta vaikuttaa asiakkaan toimintakykyyn sekä terveyteen. Liikuntaneuvonta on 12 kuukautta kestävä henkilökohtaisia tapaamisia sisältävä prosessi, jonka vaikuttavuutta arvioidaan myös laboratoriokokeilla todennettavien veren sokereiden ja lipidien muutoksia seuraamalla. Prosessin aikana liikuntaneuvonnan asiakasta kannustetaan aloittamaan säännöllinen liikkuminen joko omaehtoisesti tai yhdistyksen ohjatussa liikuntaryhmässä. LiPaKe -hankkeessa yhdistyksien harrastetarjontaa on linkitetty osaksi liikunnan palveluketjua.

Hankkeessa terveystoimen ja liikunta- ja vapaa-aikatoimijoiden yhteistyö on tiivistynyt. Kunnan sekä kunnassa toimivien yhdistyksien liikuntatarjonnasta kerrotaan terveyskeskuksessa myös muille kuin liikuntaneuvonnan asiakkaille.

Hankkeen aikana, noin kolmessa vuodessa, terveystoimen lääkäreiden tai hoitohenkilöstön kautta liikuntaneuvojalle on ohjautunut noin 340 asiakasta. Keskeyttämisprosentti on noin 16 %. Kohderyhmä on tavoitettu onnistuneesti. Asiakkaat ovat olleet pääsääntöisesti hyvin vähän liikkuvia. Noin kolmannes asiakkaista ilmoitti, ettei liikkunut liikuntaneuvonnan alkuvaiheessa kymmentäkään minuuttia yhtäjaksoisesti viikon aikana. Lähes puolilla ohjautuneista asiakkaista on todettu tyypin 2 diabetes tai vähintään heikentynyt sokerinsieto.

Kontrollitapaamisten yhteydessä, 6 tai 12 kuukauden jälkeen alle 10 min. viikossa yhtäjaksoisesti liikkuvien määrä oli laskenut merkittävästi. Massakeskiarvoina tarkastellen asiakkaiden paino, vyötärön ympäryys ja BMI on laskenut, verensokeriarvot sekä lipidit parantuneet sekä liikkumisen määrä ja toimintakykytuntemus kohentunut.

Tavoitteena on laajentaa LiPaKe:tta koskemaan koko Lounais-Suomea vuoteen 2020 mennessä.
www.liiku.fi/lipake

Oulun Diakonissalaitoksen säätiö

Hanke: LIITY! Liikettä työpäivään - energiaa elämään

Vastuuhenkilö: Liikuntaklinikan palvelujohtaja Kaisu Kaikkonen

Yhteyshenkilö: Projektipäällikkö Lasse Seppänen (lasse.seppanen(at)odl.fi, 050 312 5879)

Myönnetty tuki: 17 000€

LIITY – Liikettä työpäivään – energiaa elämään -hankkeen tavoitteena on lisätä aktiivisuutta istumapainotteista toimistotyötä tekevien arkeen. Aktivoinnin toimeenpanevina voimina ja työntekijöiden vertaistukena toimivat koulutuksen saaneet työpaikan Aktivaattorit. Aktivaattorit luovat työpaikoille liikunnallisuutta vahvistavaa ilmapiiriä ja kannustavat omalla esimerkillään työyhteisöä osallistumaan työhyvinvointia tukevaan ja työssäjaksamista edistävään toimintaan.

Hankkeen ensimmäisen vaiheen aikana aloitettiin Aktivaattorikoulutus, jota toteutettiin sekä työpajamuotoisena että etäyhteyksien kautta. Työpajojen välillä Aktivaattorit toteuttivat tehtäviä, joiden tavoitteena on auttaa Aktivaattoria kehittämään oman elämänsä aktiivisuutta sekä auttaa ymmärtämään elämäntapamuutokseen liittyviä asioita esim. muutosvastarintaa.

Toimintamallin toteutumisen tueksi tarvitaan yrityksen johdon ja esimiesten sitoutuminen toimintaan. Hanketoiminta aloitettiin esimiesinfolla, jossa esimieskunta tutustui toimintamalliin sekä osallistui itse Energiatestiin. Hankkeen aikana kohdeyrityksessä laadittiin suunnitelma Aktivaattoritoiminnan kytkemisestä osaksi hyvinvointijohtamista.

Hankkeen jatkosuunnitelmaan kuuluu Aktivaattori -toiminnan vakiinnuttaminen osaksi yrityksen hyvinvointisuunnitelmaa sekä kytkeminen osaksi yrityksen hyvinvointijohtamista. Liikunnan lisäksi hyvinvointitoimintaan tulee osiot ravitsemuksesta sekä levosta ja palautumisesta.

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

Hanke: Intoa työkuuntoon -hanke

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Aino-Maija Sirén

Yhteyshenkilö: Nuorisopäällikkö Mikko Rissanen (mikko.rissanen(at)phlu.fi, 040 575 8127)

Myönnetty tuki: 20 000€

Hanke pyrki tuomaan liikunnan tukitoimeksi ja kannusteeksi työhyvinvoinnin kehittämistyöhön. ”Intoa työkuuntoon -hanke” tarjosi erilaisia välineitä ihmisten omaehtoisen liikkumisen aktivoimiseen, työyhteisön yhteishengen parantamiseen ja myös työyhteisön tehokkuuden lisäämiseen.

Tavoitteet ja toiminnot

Vuoden 2015 aikana on toimittu neljän yrityksen kanssa, joissa henkilömäärä on n. 160. Vuoden aikana kahdessa testikerrassa hanke on testannut 140 henkilöä. Ohjattuja liikuntakertoja vuoden aikana on ollut 29 (esim. taiji, keilaus, yleisurheilu, pallopelit, kuntonyrkkeily). Liikuntalajit ovat valikoituneet kyselylomakkeen pohjalta, joita palautettiin 88 kpl. Eri lajitoiveita palautetuissa lomakkeissa oli 65 kpl. Testaukset järjestettiin yritysten omissa tiloissa työpäivän aikana. Testeistä annettiin ryhmäpalautteet, missä jokainen pystyi omia tuloksiaan seuraamalla saamaan käsityksen testituloksista. Lisäksi kaikilla testeihin osallistujilla oli mahdollisuus saada henkilökohtaista palautetta tuloksista, sekä ohjeita henkilökohtaisen liikunnan toteuttamiseen. Hankkeen käytännön liikunnat pidettiin kaksi kertaa viikossa kevät- ja syyskaudella.

Tulokset

Kaikkien yritysten kuntoindeksin keskiarvo oli alkutesteissä -0,17 ja marraskuun testissä 0,21. Alkutesteihin osallistui 133 henkilöä ja marraskuun lopputesteihin 72 henkilöä.

Syksyn osalta liikunnat olivat halutun mukaisia ja omaehtoinen liikunnan määrä oli esitietolomakkeiden ja testitulosten mukaan kasvanut, vaikka ohjattujen liikuntakertojen osallistujamäärissä ei suurta muutosta ollut havaittavissa.

Toteuttajatahot

PLU hoiti hankkeen taloushallinnon, käytännön työn, alkuinformoinnit, tilavaraukset, liikuntapäivät, testaukset, infotilaisuudet sekä lajikoeluihin seurojen ammattilaiset. Testeissä apuna toimivat Seamkin fysioterapiaoipiskelijat.

Viestintä

Viestintä on tapahtunut yrityksiin pääosin sähköpostilla. Viestit ovat sisältäneet palautteita, tulevan viikon liikuntaohjelmia sekä ilmoittautumisia lajikoeluihin, joihin on pitänyt ilmoittautua ennakoon. Viestintä on toteutettu yritysten vastuuhenkilöiden kautta.

Arviointi

Marraskuussa käytiin testipäivien yhteydessä osallistujien kanssa läpi hankkeen onnistumisia ja parannusehdotuksia. Osallistujat kokivat lajivalikon riittävän monipuoliseksi ja innostavaksi. Monet saivat kokemuksia uusista lajeista. Hyvänä koettiin myös lajikoelujen leppoisa ilmapiiri, asiantuntevat ohjaajat sekä toimintojen läheisyys.

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry

Hanke: Liikuntaneuvontapolku 2013-2016

Vastuuhenkilö: Aluejohtaja Esko Hassinen

Yhteyshenkilö: Aikuisliikuntapäällikkö Ilkka Kurttila (ilkka.kurttila(at)popli.fi, 0400-364642)

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 kolmen kuukauden välein lähellä kotiaan. Toimintaa organisoivat merkittävät ryhmät maakunnallisia toimijoita. Yhteistyössä kuntien kanssa on luotu verkosto, joka kohtaa yli 10 000 ihmistä vuosittain.

Eikka-bussin ja hyvinvointiasemien toiminta on askel kohti prosessinomaista liikuntaneuvontaa. Hyvät kokemukset henkilökohtaisesta palautteesta ja seurannasta aktivoivat yksilöitä henkilökohtaiseen muutokseen. Tulosten seuranta ja palveluohjaus kuntatasolla lisäävät yhteistyötä ja on luonteva tapa aloittaa prosesseja eri hallintokuntien välillä. Toiminta nostaa liikuntatoimen profiilia ja antaa ”kasvot” sekä konkreettisen työkalun, miten yksilöityjä tietoja voidaan käyttää liikuntaneuvonnan apuna.

Hankkeen tärkein tulos oli, että vaikuttava kohtaamismäärä ja kentältä tullut positiivinen palaute otettiin huomioon myös Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri kutsui Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan mukaan toimenpiteiden arviointiryhmään sekä esittämään, mitä liikuntaneuvonnan osalta voitaisiin tehdä jatkossa kuntatasolla.

Pohjois-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri

Hanke: Työpaikalta terveyttä elämään - itseään ja organisaatiota johtamalla

Vastuuhenkilö: Työhyvinvointipäällikkö Oili Ojala

Yhteyshenkilö: Terveysliikunnan suunnittelija Minna Keskitalo (minna.keskitalo(at)ppshp.fi, 040-7694038)

Myönnetty tuki: 18 000€

Tuki- ja liikuntaelinterveyden kehittämishanke käynnistyi PPSHP:ssä Sairaanhoidollisten palvelujen alueella. Työntekijöitä tulosalueella on n. 1500 ja toiminta jakaantuu neljälle vastuualueelle; diagnostiikka, potilashoidon palvelut, sairaala- ja välinehuoltopalvelut sekä tekniikan palvelut. Hankkeen pääasiallinen tarkoitus on lisätä tietoisuutta ja valmiuksia itsensä sekä työyhteisön johtamiseen terveyden edistämisen näkökulmasta.

Kehittämistyön tavoitteena on edistää työkykyriskien ja fyysisen kuormittavuuden hallintamenetelmiä tarkoituksenmukaisen liikunnan ja fyysisen kunnon edistämisen avulla. Lisäksi tavoitteena on kehittää organisaatiokulttuuria työntekijöiden kannustamiseen terveyttä ja työkykyä edistäviin elintapoihin. Vuonna 2015 painopistealueena oli selvittää työn kuormittavuutta ja yksilöiden voimavaroja sekä elintapojen osuutta työssä jaksamiseen. Karttuneita tietoja tullaan hyödyntämään hankkeen jatkosuunnittelussa sekä toimenpiteiden kohdentamisessa. Mittareina käytettiin Firstbeat-mittausta, energiatestiä ja sähköisiä terveystarkastus- ja työhyvinvointiarvioiden raportteja.

Firstbeat – työn kuormittavuuden arvioinnilla mitattiin eri toimialueiden työn kuormittavuutta. Hankkeessa mittauksia tehtiin yhteensä 321. Ennen kuormittavuuden mittaamista vastuuyksiköissä tehtiin vaarojen tunnistamislista fyysisten kuormitusten osalta osana työsuojeluriskien arviointia. Yhteenvetoraporttiin kootaan tulokset vielä seuraaviin pääluokkiin liikkuva työ, fyysisesti kuormittava työ, vuorotyö, esimiestyö ja asiantuntijatyö. Hankkeessa hyödynnetään tutkimusaineistoa työnkuormittavuuden ja fyysisen kunnon yhteyden arviointiin palautumisen näkökulmasta.

Sairaanhoidollisen palvelujen liikuttajille järjestettiin energiatestien eri osa-alueiden koulutukset, joihin osallistui 32 liikuttajaa. Liikuttajat toimivat omalla vastuualueella testien avustavina henkilöinä. Energiatestin tuloksena saadaan Energiaindeksi™, joka kertoo ajan, jonka ihminen jaksaa energisesti tehdä töitä, sekä harrastaa ja puuhailla vapaa-ajalla. Osallistujia testiin oli reilut 300 ja raporttien pohjalta laaditaan vertaistukiryhmiä vuodelle 2016. Sähköiset terveys- ja työhyvinvointipalvelujen terveystarkastuksia oli tehty vuonna 2015 yhteensä 279 kappaletta. Sairaanhoidollisen palvelujen tulosalueella hankkeen aikana lisättiin palveluohjaus liikuntaneuvontaan niille, jotka harrastavat liikuntaa alle kolme tuntia viikossa. Lisäksi on käytössä työterveyshuollon kautta liikuntalähetekäytäntö.

Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

Hanke: Henkilöstöliikunnan kehittäminen Satakunnan sairaanhoitopiirissä vuosille 2014-2016

Vastuuhenkilö: Johtajaylilääkäri Jouko Remes

Yhteyshenkilö: Terveysliikunnan suunnittelija Minna Stenius (minna.stenius(at)satshp.fi, 044-7077754)

Myönnetty tuki: 40 000€

Hankkeemme päämääränä on parantaa henkilöstömme työkykyä ja hyvinvointia havahduttamalla henkilöstöämme välittämään itsestään ja omasta terveydestä ja hyvinvoinnistaan. Hankkeemme pääteemana on Vähän enemmän – arkiaktiivisuutta. Hankkeemme tavoitteena on olla Suomen arkiaktiivisin työpaikka vuonna 2017.

Vuonna 2015 tarjosimme työntekijöillemme työnantajan tukemia terveysliikuntaryhmiä, joista 74/97 ryhmää oli kohdennettu rapakuntoisille. Suosituimmat ryhmät olivat Rapakuntoisten seikkailuklubi, jossa jokaisella tunnilla tutustuttiin uusiin liikuntamuotoihin ja liikuntapaikkoihin ja koululiikuntatuntiryhmässä päästiin nauttimaan liikunnan ilosta aivan eri tavalla kuin kouluaikoina. Hymis-arkiaktiivisuus/liikuntapäiväkirjan avulla kisailtiin satakunnan sairaanhoitopiirin arkiaktiivisimman työporukan tittelistä sekä kevät että syyskaudella.

Henkilöstölle tarjottiin myös mahdollisuutta osallistua sekä yksilö että ryhmämuotoiseen elämäntapavalmennukseen. Näiden valmennusten teemana oli Vähän enemmän – itsestä välittämistä. Osallistuminen on tapahtunut omalla ajalla ja ryhmämuotoinen valmennus on sisältänyt 3x1,5 tunnin tapaamiset. Ryhmässä jokainen lähti tekemään matkaa itsensä kanssa peilaillen omaan hyvinvointiin vaikuttavia elämän osa-alueita. Muutostarpeita kartoitettiin ja elämäntapamuutosta alettiin työstää tavoiteharjoitusten avulla. Unen, arkiaktiivisuuden ja ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille kerrottiin valmennuksessa. Niin tietoinen syöminen kuin itsensä johtaminenkin tuotiin tutuiksi tapaamiskerroilla.

Kevätkaudella havahduttimme henkilöstöä huolehtimaan riittävästä ja laadukkaasta unesta videoiden välityksellä. Ja henkilöstömme sai myös kuulla ruokailun lomassa luentoja aiheesta ateriarytmi ja aineenvaihdunta. Järjestimme Ikiomat olympialaiset, joissa yksiköt kilpailivat joukkueina keskenään eri lajeissa ”pilke” silmäkulmassa.

Työmatkaliikkumiskampanja toteutui viikolla 37! Kannustimme kirjaamaan kuntokorttiin ylös työmatkaliikkumiset ja järjestimme arpajaiset osallistujien kesken. Liikennepuistopoliisit Maltti ja Valtti kävivät vierailulla eri yksiköissä kertomassa työmatkaturvallisuudesta.

Koulutimme Liiku ry:n Liikunta osana arkea -koulutuksella työntekijöitämme terveysliikunnan yhdyshenkilöiksi, jotka toimivat viestin tuojina ja viestin viejinä terveysliikunnan suunnittelijan ja yksiköiden välillä.

Valpastin Oy

Hanke: Pyöräilyn esteiden purkaminen sähköavusteisilla- ja tavararankuljetuspyörillä
Kävelyn ja pyöräilyn yhteisrahoitteinen T&K -hanke, jota rahoitti KKI-ohjelman lisäksi Liikennevirasto
Myönnetty tuki: 10 540 €

Hankkeen tavoitteena oli testata pyöräilyn esteiden kumoamista sähköavusteisilla pyörillä ja tavarapyörillä, sekä selvittää, minkälaisiin käyttötilanteisiin ihmiset mieltävät sähköavusteisista pyöristä olevan hyötyä. Sähköavusteisten ja tavarapyörien etuina nähtiin, että sähköavusteiset pyörät ovat erityisen houkuttelevia yli 10 kilometrin työmatkoilla ja tavarapyörä olisi hyvä vaihtoehto monelle perheelle talouden toiseksi autoksi. Lisäksi tiedon jakaminen näistä vaihtoehtoisista pyöristä nähtiin lisäävän kyseisten pyörien yleisyyttä.

Pyörien kokeilijoiksi saivat hakea kaikki Kangasalla asuvat tai työskentelevät, ja lopulta kokeilijoiksi valittiin seitsemän eri ikäistä ja eri elämäntilanteissa olevaan henkilöä. Kokeilijat saivat pyörän käyttöönsä noin kuukaudeksi. Hankkeen kokeilun päätyttyä kokeilijat kokivat pyörien käytön hyvin positiiviseksi ja innostus pyöriä kohtaan syntyi. Kaksi sähköpyöräilijää hankki pyöräänsä sähköistyksen heti kokeilujakson jälkeen ja muilla se oli pohdinnassa. Kokeilu tavoitti paljon enemmän kohderyhmää kuin pelkästään kokeilussa mukana olleet, sillä eri-ikäiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat kokeilijat tekivät pyöriä tutuiksi tuttavapiirissään.

Sähköpyörän koettiin korvaavan muun muassa kakkosauton, taksin ja mopon. Sähköpyörä sopisi monen kangasalalaisen matkoihin, koska välimatkat ovat pitkiä. Sähköpyörät ja tavarapyörät eivät olleet ennestään kovin laajasti tunnettuja ja näin ollen tiedottamiselle, viestinnälle ja markkinoinnille on tarvetta.