



KAAKON KAKSIKON LIIKUNTANEUVONNAN KEHIT- TÄMISHANKE – Kunnan Kaksikko



Hankkeen loppuraportti
Helmikuu 2017
Kaakon kaksikko

SISÄLLYS

LIIKUNTANEUVONNAN KEHITTÄMISHANKKEEN LOPPURAPORTTI MAALISKUU 2014 - JOULUKUU 2016	3
1 HANKKEEN TAUSTAA	3
2 HANKEORGANISAATIO	4
3 HANKKEEN TAVOITE JA TEHTÄVÄT	4
4 YHTEENVETOA HANKKEEN ETENEMISESTÄ	5
5 TOTEUTUNEET TEHTÄVÄT JA TULOKSET	7
TEHTÄVÄ 1	7
TEHTÄVÄ 2	11
TEHTÄVÄ 3	11
TEHTÄVÄ 4	12
TEHTÄVÄ 5	13
TEHTÄVÄ 6	14
7 KUSTANNUKSET	15
8 LIIKUNTANEUVONNAN JUURRUTTAMINEN	16

LIITTEET

- Liite 1 Ensimmäisen hankekauden toiminta
- Liite 2 Toisen hankekauden toiminta
- Liite 3 Kolmannen hankekauden toiminta

LIIKUNTANEUVONNAN KEHITTÄMISHANKKEEN LOPPURA- PORTTI MAALISKUU 2014 - JOULUKUU 2016

Hankkeen nimi:	Liikuntaneuvonnan kehittämishanke Kunnan Kaksikko eli KuKa
Hankkeen toteuttaja:	Kaakon kaksikon sivistystoimi yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa
Hankkeen rahoitus:	Miehikkälän ja Virolahden kuntien rahoitus ja Etelä-Suomen aluehallintoviraston myöntämä hanketuki
Hankkeen toteutuminen:	1. vaihe maaliskuu 2014 - helmikuu 2015 2. vaihe maaliskuu 2015 - joulukuu 2015 3. vaihe tammikuu 2016 - joulukuu 2016

1 HANKKEEN TAUSTAA

Liikuntaneuvonnan kehittämishanke käynnistettiin sivistystoimen aloitteesta yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa 2014. Päämääränä on ollut yhteisen toimintamallin luominen liikuntaneuvonnan tuottamiseksi osana Kaakon kaksikon väestön terveyden edistämisen palveluja. Toimintamallin kehittämisessä on ollut tavoitteena myös lisätä poikkihallinnollista yhteistyötä terveyttä edistävän liikunnan läpäisevyyden toteutumiseksi Kaakon kaksikossa.

Hanketyötä ovat ohjanneet *Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 Muutosta liikkeellä!* ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015 *Lihavuus laskuun, Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta* sekä alueelliset *Kymenlaakson terveyden edistämisen toimintasuunnitelma, Mie ja sie terveyteen vie, Kymenlaakson hyvinvointistrategia 2007 - 2015* ja *Kymenlaakson terveyslääkärin strategia*. Kaakon kaksikon varhaiskasvatuksessa päiväkodeissa toteutetaan *Ilo kasvaa liikkuen* ja kouluissa *Liikkuva koulu-ohjelmia*, jotka edistävät terveyslääkärin toteutumista ja toimivat vuorovaikutuksessa liikuntatoimen kanssa.

Paikallisesti *Kaakon kaksikon hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmä* suunnittelee ja ohjaa terveyden edistämistä Kaakon kaksikon kunnissa. *Kaakon kaksikon hyvinvointikertomus* kuvaa Kaakon kaksikon kuntien hyvinvoinnin tilaa, terveyden edistämisen toimintaa ja näin toimii työvälineenä terveyden edistämistyössä.

Liikuntaneuvonnalla on tavoitteena osana terveyden edistämistoimintaa osaltaan vastata yhteiskunnallisen kehityksen muutoksiin, ehkäistä väestön terveyseroja ja kehittää kaikille tasa-arvoisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa sekä näin edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia.

2 HANKEORGANISAATIO

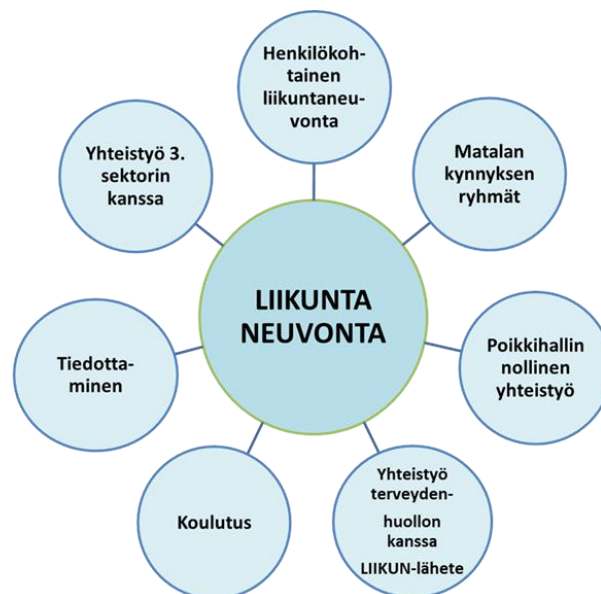
Kaakon kaksikon liikuntaneuvontahanketta hallinnoi sivistyspalvelut. Hankkeeseen palkattiin hanketyöntekijä, joka toimii liikuntatoimessa. Hanketyöntekijän tehtävänä on ollut suunnitella ja kehittää toimintamallia yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon sekä Kaakon kaksikon alueen yhdistysten kanssa ja toteuttaa liikuntaneuvontaa käytännössä.

Hankkeella on ollut ohjausryhmä, johon kuuluvat sosiaali- ja terveysjohtaja Marjo Seuri, palvelujohtaja Leila Tylli, vapaa-aikapalvelupäällikkö Sari Rasi, johtava lääkäri Minna Turakainen, fysioterapian lähiesimies Riitta Lautamies, työterveyshoitaja Ghita Branders, liikunnanohjaaja Mia Saarilaakso, vapaa-aikaohjaaja Veli-Matti Ahonen, diabeteshoitaja Elina Heikkilä ja liikuntaneuvontahankkeen koordinaattori Sirpa Heinonen.

Hankeen eteenpäin viemiseksi perustettiin alkuvaiheessa työryhmiä, joiden tehtävänä oli pohtia liikuntaneuvonnan tarvetta ja toimintatapoja omalla toiminta-alueellaan. Työryhmät toimivat avoterveydenhuollossa, työterveyshuollossa, ikääntyneiden palveluissa, sosiaalipalveluissa, mielenterveyspalveluissa, fysioterapiassa ja liikunta- ja vapaa-aikatoimessa. Näiden lisäksi yhteistyömuotoja kehitettiin yhteistyössä paikallisten Liikkujan apteekkien, kirjaston sekä alueen yhdistysten ja yritysten kanssa.

3 HANKKEEN TAVOITE JA TEHTÄVÄT

Kehittämishankkeen kokonaistavoitteena on ollut kehittää liikuntaneuvonnan toimintamalli Kaakon kaksikkoon. Liikuntaneuvonnan sisältönä on ollut henkilökohtainen liikuntaneuvonta, liikuntavälinelainaamon perustaminen ja matalan kynnyksen ryhmien kehittäminen, poikkihallinnollinen yhteistyö, Liikun -lähetteen käyttöön saaminen Effica -potilastietojärjestelmään, yhteistyö kolmannen sektorin kanssa, koulutus ja tiedottaminen. Seuraavassa kuvassa on esitetty liikuntaneuvonnan ydintoiminnot:



Kuva 1 Liikuntaneuvonnan ydintoiminnot Kaakon kaksikossa

TEHTÄVÄ 1

Kehittää liikuntaneuvonnan toimintamalli ja yksilöneuvonnan prosessi sekä tehdä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa niin, että liikuntaneuvonta saavuttaa kohderyhmänä olevat asiakkaat ja vastaa sisällöltään väestön tarpeisiin sekä on osa kuntien terveyden edistämisen palveluja.

TEHTÄVÄ 2

Liikun -lähetteen käyttöönotto Effica -potilastietojärjestelmässä yhteistyövälineenä terveydenhuollon ja liikuntatoimen välille.

TEHTÄVÄ 3

Perustaa liikuntavälinelainaamo Virolahden kirjastoon, tiedottaa siitä ja tarjota mahdollisuus liikuntavälineiden maksuttomaan kokeiluun.

TEHTÄVÄ 4

Kehittää Kaakon kaksikon terveysliikuntapolkua sekä ryhmätoimintaa liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, ikääntyneiden palveluiden sekä yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyönä.

TEHTÄVÄ 5

Terveysliikuntatiedon levittäminen ja liikuntaneuvonnasta tiedottaminen niin, että alueen väestö on tietoinen palvelusta siten, että kaikilla olisi tasavertainen mahdollisuus ohjautua liikuntaneuvontaan.

TEHTÄVÄ 6

Arvioida ja kehittää liikuntaneuvonnan toimintamallia edelleen palvelemaan alueen tarvetta sekä juurruttaa liikuntaneuvonta vakiintuneeksi toiminnaksi.

4 YHTEENVETOA HANKKEEN ETENEMISESTÄ

Ensimmäinen hankekausi maaliskuu 2014- helmikuu 2015

Liikuntaneuvontahanketyö alkoi toukokuussa 2014 alussa, kun hanketyöntekijä aloitti tehtävässään. Kohderyhmänä oli aikuisväestö. Työ alkoi hankkeen ohjausryhmän toiminnalla sekä sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden työryhmien työskentelyllä. Kesäkuussa 2014 aloitettiin yhteistyö Virolahden kirjaston, Toimintakeskus Ratevan ja Liikkujan apteekkien kanssa. Kesän 2014 aikana aloitettiin myös yhdistystapaamiset, joissa tiedotettiin hankkeesta ja suunniteltiin mahdollisia yhteistyömuotoja. Kesän aikana suunniteltiin ja toteutettiin liikuntavälinelainaamon rakentaminen Virolahden kirjastoon ja tammikuussa 2015 Ratevan resurssilainaamo täydennettiin liikuntavälineillä.

Yksilöneuvonta aloitettiin kesäkuussa 2014 kahdessa toimipisteessä, samoin matalan kynnyksen kuntosaliryhmät liikuntaneuvonnan asiakkaille Hyvinvointikeskus Kunilassa ja Villinrannan palvelukeskuksessa. Liikuntaneuvojan vastaanotot toimivat vapaa-aikatoimistossa Virojoella sekä Miehikkälän terveysasemalla.

Syksyn 2014 ja kevään 2015 aikana toteutettiin vanhustyön työntekijöiden terveystuokoulutus sekä terveydenhuollon koulutus terveystuokunnasta ja liikkumisreseptin käyttöönotosta Virolahden sekä Miehikkälän terveysasemilla.

Eri työyksiköihin tehtiin vierailuja ja liikuntaneuvonta oli mukana tapahtumissa. Liikuntaneuvonnasta tiedotettiin sekä kerättiin asiakaspalautetta yksilöneuvonnasta, ryhmistä sekä liikuntavälinelainaamon toiminnasta. Liitteenä ensimmäisen hankekauden toiminnan toteutus ja aikataulu (liite1).

Toinen hankekausi maaliskuu-joulukuu 2015

Liikuntaneuvontahankkeen kohderyhmänä oli kaksi ensimmäistä hankejaksoa alueen aikuisväestö sekä Kaakon kaksikon kuntien palveluksessa oleva henkilökunta. Toinen hankekausi alkoi maaliskuussa 2015 ja päättyi joulukuussa 2015. Yksilöneuvonta toteutui henkilökohtaisina neuvontapaamisina ja ohjaustilanteina. Matalan kynnyksen ryhmiä toteutettiin liikuntatoimessa liikuntaneuvojan, liikunnan- ja vapaa-aika -ohjaajien ohjaamina. Tällaisia ryhmiä ovat olleet kaikki Kaakon kaksikon omana toimintana toteutetut liikuntaryhmät: ikääntyvän väestön ohjatut kuntosaliryhmät, kyläryhmät, painonhallinta-/liikuntaryhmät, Suomi Mies- ja Suomi Neito-ryhmät, kuntosalistarttikurssit sekä pienryhmät, joissa on ohjattu mm. kuntosaliharjoittelua. Matalan kynnyksen ryhminä ovat toimineet myös muut yhdistysten ja seurojen järjestämät ryhmät sekä työhyvinvointia tukeva liikunta.

Liikun -lähetteen käytöstä Effic -potilastietojärjestelmässä sovittiin alueellisesti Etelä-Kymenlaaksossa ja asiaa vietiin eteenpäin yhdessä terveydenhuollon kanssa.

Liikuntaneuvonta osallistui alueen tapahtumiin ja järjesti yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa liikuntaan liittyviä tempauksia ja tapahtumia. Liikuntaneuvoja kirjoitti terveystuokunta-aiheista kolumnia paikallislehti Kaakonkulmaan ja liikuntaneuvonnasta tiedotettiin eri tavoin.

Toisen hankekauden toiminnasta 2015 on liitteenä yhteenveto (liite 2).

Kolmas hankekausi maaliskuu - joulukuu 2016

Kolmannella hankekaudella liikuntaneuvonnan kohderyhmä laajentui kaikenikäisiin kuntalaisiin ja toimintaa suunnattiin myös kouluihin, varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen sekä perheisiin. Liikun -lähete oli käytössä yksilöneuvonnassa. Matalan kynnyksen ryhmätoiminta mahdollisti asiakkaiden ohjautumisen ryhmiin. Kokeiltiin myös nuorten omaa kuntosalivuoroa sekä maksutonta vuoroa keran viikossa kunnan omalla kuntosalilla. Toteutettiin liikuntaliite paikallislehti Kaakonkulman kanssa. Yhteistyötä tehtiin Liikkuva koulu -hankkeen kanssa sekä varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman muuveri-toiminnassa ja toteutettiin varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen henkilöstön seikkailuliikuntakoulutus sekä talviliikuntatapahtuma Lyhtyilta Lapinvuoren hiihtomaassa. Liikuntaneuvonta oli mukana tapahtumissa, mm. Unelmien liikuntapäivän toteutuksessa. Liikuntatoimi ja liikuntaneuvonta toteuttivat keväällä Kaakon kaksikon alakouluille ja syksyllä yläkouluille liikuntakampanjat. Liikuntaneuvonta oli mukana myös 6. luokkalaisten Selvä reitti -tapahtumassa ja 7. luokkalaisten toimintakokempäivässä, Kunnossa kassulle kutsuntatilaisuudessa sekä Rajapajan 20-vuotis juhlassa. Kesällä 4H järjesti lasten ruokakoulun, jossa liikunta-

neuvoja oli mukana toteuttamassa liikuntaosuutta. Kaikille avoin kehonkoostumusmittaus toteutettiin yhteistyössä Virolahden Apteekin kanssa. Alueen toimintakauden liikuntatarjonnasta koottiin liikuntakalenteri, joka on nähtävänä nettisivuilla sekä paperisena jaossa palvelupisteissä. Liikuntaneuvoja kirjoitti terveysliikunta-aiheisia kolumneja paikallislehteen ja hankkeen toiminnasta tiedotettiin eri tavoin. Kolmannen hankekauden toiminnasta on liitteenä yhteenveto (liite3).

5 TOTEUTUNEET TEHTÄVÄT JA TULOKSET

Hanketyötä on tehty suunniteltujen tavoitteiden ja tehtävien mukaisesti. Seuraavassa on kuvattu tehtävittäin toiminnan toteutumista ja tuloksia.

TEHTÄVÄ 1

Kehittää liikuntaneuvonnan palvelumalli ja yksilöneuvonnan prosessi sekä viedä ne käytäntöön

Liikuntaneuvonta on kaikille avointa, matalan kynnyksen palvelua Kaakon kaksikossa, johon asiakas voi hakeutua oma-aloitteisesti ottamalla itse yhteyttä liikuntaneuvojaan tai ohjautua terveydenhuollosta liikun -lähetteellä. Ohjautuminen liikuntaneuvontaan voi tapahtua myös apteekin, kirjaston tai jonkin muun tahon kautta.

Yksilöneuvontaa tehdään Miehikkälässä terveysasemalla ja Virolahdessa vapaa-aikatoimistossa. Yksilöneuvonnan toimintamallia on kehitetty jatkuvan arvioinnin ja palautteen pohjalta. Neuvonnan tukena käytetään valmiiksi tuotettua materiaalia (mm. KKI ja UKK Instituutti) sekä itse tehtyä materiaalia (esite, lomakkeet, ohjeet). Kuntosaleilla tehdään myös yksilöohjausta. Liikuntaneuvonnassa on mahdollisuus erilaisten välineiden kokeiluun ja lajeihin tutustumiseen.

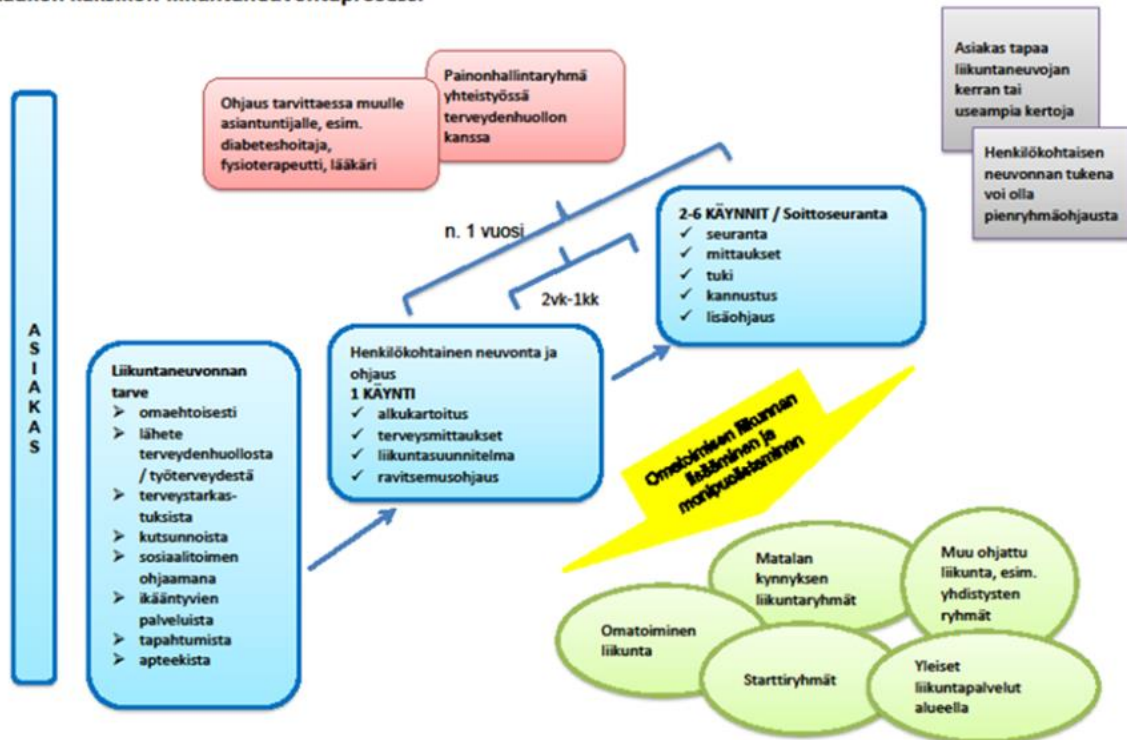
Yksilöliikuntaneuvonnan prosessin kuvaus

Yksilöneuvonnan prosessi alkaa asiakkaan ohjautuessa liikuntaneuvontaan. Asiakas voi itse varata ajan tai hänet voidaan ohjata eri tahoilta, kuten esimerkiksi terveydenhuollosta tai apteekista. Alkuun kartoitetaan lähtötilanne ja asiakkaan tarpeet. Liikuntaneuvonnassa voidaan tehdä terveyskuntomittauksia. Neuvontakäynnillä laaditaan liikuntasuunnitelma ja sovitaan seurannasta. Ohjauksessa hyödynnetään paikkakunnan ja lähialueiden liikuntapalveluiden tarjontaa ja perustetaan tarvittaessa pienryhmiä. Prosessin myötä asiakkaalle löytyy oma tapa liikkua joko omatoimisesti ja/tai ohjatuissa ryhmissä. Tarvittaessa asiakas ohjataan eteenpäin toiselle asiantuntijalle, esim. diabeteshoitajalle, lääkärille tai fysioterapeutille. Ravitsemusohjaus on tarvittaessa osa liikuntaneuvontaa ja sitä voidaan tehdä myös yhteistyössä terveydenhuollon kanssa.

Seuranta on tärkeä osa liikuntaneuvontaprosessia, jonka tavoitteena on myös kannustaa ja tukea omatoimista liikunnan toteuttamista ja muita elämäntapamuutoksia terveellisempään suuntaan. Seurantajakson pituus vaihtelee asiakkaan tarpeen mukaan. Seuranta toteutetaan asiakaskäynneillä sekä puhelinkontakteilla ja tapaamisilla esimerkiksi ryhmissä, kuntosaleilla tai liikuntapaikoilla. Liikuntaneuvontaprosessi on aina yksilöllinen. Terveysliikunnan toteutumista ja liikunnan avulla saavutettuja tavoitteita on arvioitu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti ja liikunnan seurantakortin avulla laadullisesti ja määrällisesti sekä lihasvoima- ja tasapainotesteillä sekä 2 km:n kävelytestillä. Painonhallinnassa on mittareina käytetty vaa`an lukemaa, painoindeksiä ja vyötärön ympärysmittaa sekä ruokapäiväkirjaa. Asiakkailta on ollut käytössään myös omia tai liikuntavälinelainaamosta

lainattuja mittareita, kuten askelmittari, aktiivisuusranneke tai sykemittari. Seuraavassa on kuvattu yksilöneuvontaprosessi kaaviona (liite 4).

Kaakon kaksikon liikuntaneuvontaprosessi

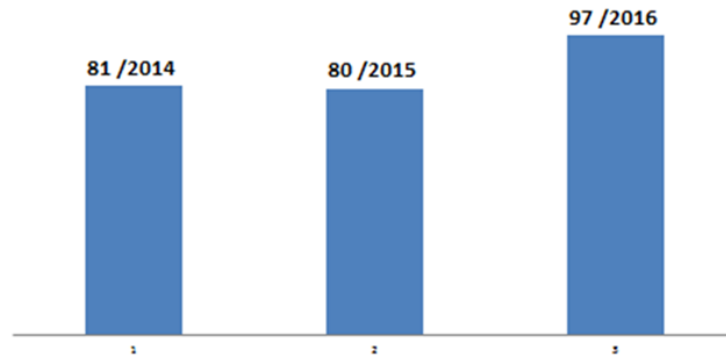


Kuva 2 Liikuntaneuvonnan prosessi

Yksilöliikuntaneuvonnan asiakasmäärät

Liikuntaneuvonnassa käyneitä asiakkaita oli ensimmäisellä hankekaudella 81 henkilöä, joista naisia oli 63 ja miehiä oli 18 henkilöä. Toisella hankekaudella asiakkaita oli 80 henkilöä, joista naisia oli 70 ja miehiä 10 henkilöä. Kolmannella hankekaudella asiakkaita oli 97 henkilöä, joista naisia oli 82 ja miehiä oli 15 henkilöä. Asiakkaita oli yhteensä hankkeen aikana 258 henkilöä. Yksilöneuvontakäyntejä oli yhteensä 631 kertaa. Näistä 359 käyntiä oli neuvontakäyntejä liikuntaneuvojan vastaanotolla, jolloin sisältönä oli asiakkaan ensitapaaminen, alkukartoitus ja liikuntasuunnitelman teko, testaukset tai asiakkaan henkilökohtaisen liikuntaneuvontaprosessin seuranta sekä tarvittaessa ravitsemusneuvonta. Henkilökohtaisia kuntosaliohjauksia oli 272 kertaa, jolloin tutustuttiin kuntosaliin, tehtiin asiakkaalle aloitusharjoitusohjelma tai päivitettiin harjoitusohjelmaa. Kuntosalikäyntien yhteydessä toteutui myös henkilökohtainen seuranta, jolloin muun muassa tarkasteltiin liikuntasuunnitelmaa tai keskusteltiin ravintotottumuksista tai tehtiin terveystutkimuksia. Seuraavissa kuvissa on esitetty liikuntaneuvonnan asiakasmäärät hankekausittain, asiakkaiden sukupuolijakauma sekä ikäjakauma.

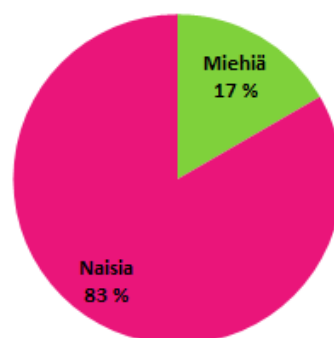
Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät hankkeen aikana



Kuva 3 Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät hankkeen aikana.

Liikuntaneuvonnan yksilöneuvonnan asiakkaista suurin osa oli naisia. Heitä oli 83 % kaikista asiakkaista. Miehiä oli 17 % kaikista asiakkaista. Seuraavassa kuvassa on kuvattu liikuntaneuvonnan asiakkaiden sukupuolijakaumaa hankkeen aikana.

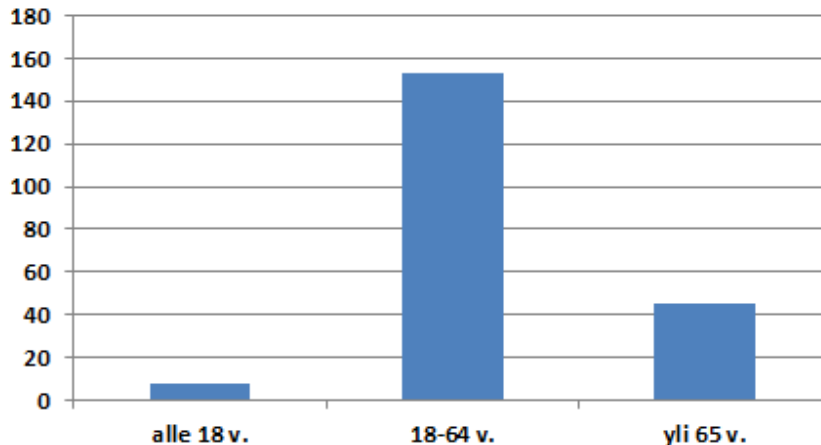
Liikuntaneuvonnan asiakkaiden sukupuolijakauma



Kuva 4 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden sukupuolijakauma hankkeen aikana.

Suurin osa liikuntaneuvonnan asiakkaista oli työikäisiä. Vajaa kolmannes oli yli 65 -vuotiaita ja alle kymmenen oli lapsia tai nuoria. Kahdella ensimmäisellä hankekaudella kohderyhmänä olivat aikuiset. Lapset ja nuoret olivat hankkeen kohderyhmänä vasta kolmannella hankekaudella.

Liikuntaneuvonnan asiakkaiden ikäjakauma hankkeen aikana



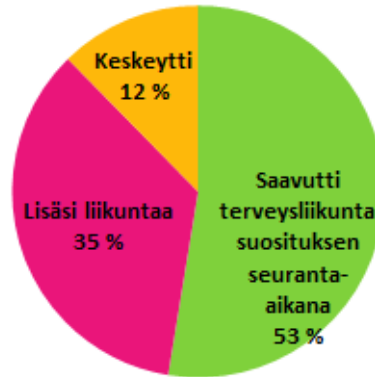
Kuva 5 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden ikäjakauma hankkeen aikana.

Seuranta-aikana tuettiin asiakkaiden elämäntapamuutosten toteutumista. Seurantavälineinä käytettiin liikunnan seurantakorttia, liikuntapiirakkaa, terveystuntomittauksia ja ruokapäiväkirjaa. Kehonkoostumusmittausta ostettiin palveluna Kymenlaakson liikunta ry:ltä hankkeen aikana kaksi kertaa sekä hyödynnettiin myös kutsuntatilaisuuksissa tapahtuvaa kehonkoostumusmittausta, jos se oli mahdollista. Terveystunto- ja kehonkoostumusmittauksiin halusi osallistua vain osa asiakkaista, joten niiden tuloksista ei ole esittää kattavaa yhteenvetoa. Seuraavassa tuloksia esitetään asiakkaiden itse arvioituina elämäntapamuutoksina liikunnan osalta. Määrät on esitetty lukumäärinä ja prosenttiosuuksina.

Asiakkaista 52 % saavutti seuranta-aikana terveystuntasuosituksen mukaisen määrän kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa määrällisesti ja laadullisesti itse arvioituna. Asiakkaista 35 % lisäsi liikuntaa seuranta-aikana, kun verrattiin liikunnan itse arvioitua määrää ennen liikuntaneuvontaprosessia itse arvioitua liikunnan määrään. 12 % keskeytti liikuntaneuvontaprosessin. Syynä keskeytykseen oli muun muassa työkiireet, omaisen kuolema, sairastuminen tai jokin muu syy. (Kuva 6)

Liikuntaneuvontaprosessin seuranta-ajat ovat vaihdelleet kahdesta viikosta yli vuoteen. Aluksi suunniteltu yhden vuoden seurantakäynti ensi käynnistä, on toteutunut vain osalla asiakkaista. Muilla liikuntaneuvontaprosessi on ollut lyhyempi, eikä pitempää seurantaa ole koettu tarpeelliseksi.

Arvioitu liikunnan määrä liikuntaneuvontaprosessin aikana



Kuva 6 Itse arvioitu liikunnan määrä liikuntaneuvontaprosessin aikana.

TEHTÄVÄ 2

Liikun -lähetteen käyttöönotto Effica-potilastietojärjestelmässä

Liikuntaneuvontaa varten on otettu käyttöön Liikun -lähete Effica -potilastietojärjestelmässä. Lähetteen on käytössä terveydenhuollossa ja liikuntaneuvojalle voidaan suoraan ohjata Liikun -läheteasiakkaita. Liikun -lähetteen käyttäjä liikuntatoimessa on liikuntaneuvoja, jolla on rajattu käyttöoikeus potilastietojärjestelmässä. Liikun -lähete mahdollistaa sujuvan tiedonkulun liikuntaneuvonnan ja terveydenhuollon välillä sekä helpottaa seuranta.

TEHTÄVÄ 3

Liikuntavälinelainaamon perustaminen

Virolahden kirjastoon perustettiin ensimmäisellä hankekaudella liikuntavälinelainaamo ja Toimintakeskus Ratevan resurssilainaamo täydennettiin liikuntavälineillä. Liikuntavälinelainaamosta voi lainata välineitä kirjastokortilla maksutta. Ensimmäisellä hankekaudella lainaamossa järjestettiin avaustilaisuus sekä opastustunteja viikoittain. Liikuntavälineiden lainausmäärä hankkeen aikana ensimmäisellä hankekaudella oli 110 lainausta, toisella kaudella 111 lainausta ja kolmannella kaudella 154 lainausta.

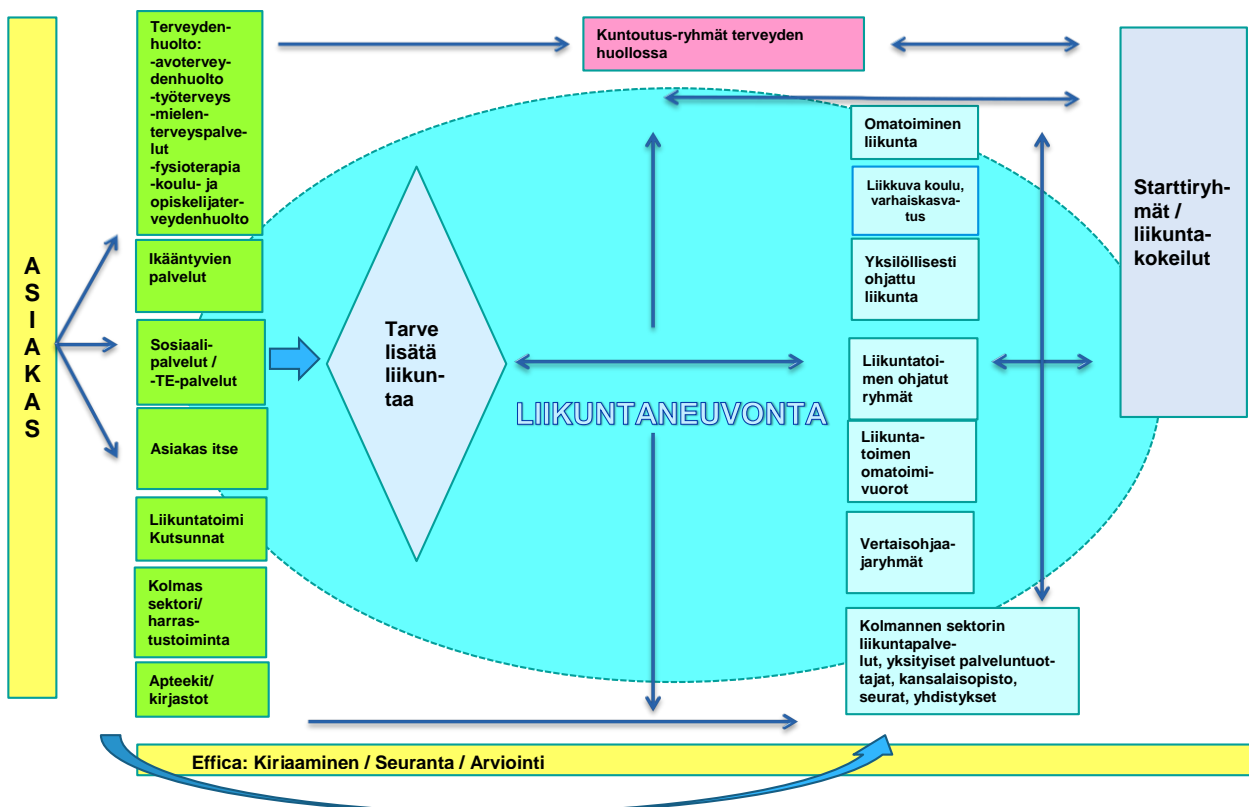
TEHTÄVÄ 4

Terveysliikuntapolun ja matalan kynnyksen ryhmien kehittäminen

Terveysliikuntapolkua on kehitetty yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. Asiakas itse on keskiössä päättämässä valinnoistaan ja ohjautumisestaan terveysliikunnan polulla. Tavoitteena on, että kaikille asiakkaille löytyy sopiva tapa liikkua. Ohjaavana tahona terveysliikuntapolulla voi olla mikä tahansa asiakkaan kohtaava taho.

Kuntien oman liikuntapalvelutarjonnan ohella terveysliikunnan palveluketjuun kuuluvat myös yksityinen ja kolmas sektori, jotka ovat merkittävässä roolissa osaltaan tuottamassa liikuntapalveluita ja joiden kanssa tehdään yhteistyötä. Yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoita alueella ovat mm. Kaakon kuntohoito ja yhdistykset, kuten Toimintakeskus Rateva, Eläkeliiton paikallisyhdistykset, Virolahden naisvoimistelijat, Virolahden Mannerheimin lastensuojeluliiton paikallisyhdistys, Kaakon Latu ry ja paikalliset urheiluseurat. Seuraavassa terveysliikunnan palveluprosessi on kirjattu kaavion muotoon (Liite 3).

TERVEYSLIIKUNTAPOLKU KAAKON KAKSIKOSSA



Kuva 7 Kaakon kaksikon terveysliikuntapolku

Liikuntatoimen matalan kynnyksen ryhmätoimintaa toteutetaan ja kaikille halukkaille pyritään löytämään harjoittelumahdollisuus ryhmässä. Ryhmätoiminnan ohella on luotu lisää mahdollisuuksia omatoimisen liikunnan toteutumiseksi. Kuntien omilla kuntosaleilla on aiempaa enemmän omatoimisia harjoitusvuoroja. Matalan kynnyksen ryhmätoimintaan on tullut uusia kävijöitä ja kävijämää-

rät ovat lisääntyneet ryhmissä sekä omatoimisilla harjoitusvuoroilla kuntosaleilla. Myös lajikokeiluja on järjestetty ryhmissä sekä yleisölle avoimina tilaisuuksina.

Säännöllisesti toteutuneita matalan kynnyksen ryhmiä/liikuntaa ovat olleet kaikki liikuntatoimen varttuneemman väen ryhmät, Suomi Mies ja Suomi Neito -ryhmät, kuntosalistarttiryhmiä, painonhallinta-liikuntaryhmät sekä Hyvinvointikeskus Kunilan ja Villinrannan palvelukeskuksen säännölliset kuntosalivuorot. Erityisesti liikuntaneuvonnan asiakkaille suunnattuja ryhmiä ovat olleet kuntosalistarttiryhmiä ja painonhallinta-liikuntaryhmät sekä hankkeen alussa myös asiakkaiden omat kuntosalivuorot, jotka jatkossa laajennettiin myös fysioterapian ja tyhy -liikunnan asiakkaiden käyttöön. Painonhallinta-liikuntaryhmiä oli hankkeen aikana 3 ryhmää, jotka kokoontuivat yhteensä 39 kertaa. Osallistujia oli painonhallintaryhmissä yhteensä 33 henkilöä ja käyntikertoja painonhallintaryhmissä oli yhteensä 290. Viimeisellä hankekaudella liikuntaneuvonta oli mukana toteuttamassa 4H Ruokakoulua, jossa toteutettiin ohjattua liikuntaa ja lapsille suunnattua liikuntakasvatusta 4 kertaa. Osallistujia ruokakoulussa oli 15 lasta ja kolme nuorta apuohjaajina.

Myös alueen yhdistykset tarjoavat monipuolista ohjattua liikuntaa kaiken ikäisille. Ryhmätoimintaa halutaan arvioida ja kehittää jatkuvasti. Matalan kynnyksen ohjauksella ja ryhmätoiminnalla pyritään tarjoamaan tasavertainen mahdollisuus kaikille liikunnan toteuttamiseen. Liikuntaneuvonnassa on koottu liikuntakalenteri alueen ohjattujen liikuntapalvelujen tarjonnasta. Liikuntakalenteri on liikuntatoimen nettisivulla sähköisenä ja paperisena saatavana liikuntatoimistosta tai eri palvelupisteistä sekä sitä on jaettu tapahtumissa. Ryhmätoiminta on osa toimivaa terveystoimintaa ja asiakkaan siirtyminen joustavasti sopivaan ryhmään on tärkeää. Yhteistyötä ryhmätoiminnan kehittämiseksi tehdään tiiviisti terveyskeskuksen fysioterapian, Kaakon kuntohoidon ja yhdistysten kanssa. Ryhmätoiminnassa mukana olevien vertaisohjaajien toimintaa tuetaan ja sijaistetaan tarvittaessa.

Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Liikuntaneuvonta on osallistunut tapahtumiin ja ollut järjestämässä niitä. Tapahtumat ja yleisötilaisuudet on toteutettu liikuntatoimen ja muiden tahojen kanssa yhteistyössä. Tapahtumissa on jaettu tietoa terveystoiminnasta ja terveellisestä ravitsemuksesta sekä liikuntaneuvontapalvelusta. Osallistujilla on ollut myös mahdollisuus sopia henkilökohtainen neuvonta-aika liikuntaneuvojan kanssa. Tapahtumissa on järjestetty myös ohjattua liikuntaa. Tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa liikuntaneuvonta oli mukana, oli hankkeen aikana 76 kappaletta.

TEHTÄVÄ 5

Terveyshuolekuntatietouden levittäminen ja liikuntaneuvonnasta tiedottaminen

Liikuntaneuvonnasta on tiedotettu eri tavoin. Liikuntaneuvonnasta ja matalan kynnyksen liikuntaryhmistä sekä tapahtumista on tiedotettu Kaakonkulmassa, Kaakon kaksikon liikuntatoimen netti- ja Facebook -sivuilla. Tapahtumista on tiedotettu myös ilmoituksilla palvelupisteissä ja kyltien ilmoitustauluilla. Kaakon kaksikon työntekijöille on tiedotettu sähköpostin kautta liikuntaneuvontahankkeen ajankohtaisista asioista ja he ovat jakaneet tietoa asiakkailleen.

Liikuntaneuvonnan materiaalia on ollut jaossa eri toimipisteissä. Esitteitä ja terveystoimintamateriaalia sekä ravitsemukseen liittyvää materiaalia on jaettu yksilö- ja ryhmäneuvonnan ohessa sekä jaettu palvelupisteisiin yleisön saataville mm. kirjastoon, terveysasemille, kuntosaleille, Palvelukeskus Ratevaan, apteekkeihin ja työyksiköihin sekä tilaisuuksissa ja tapahtumissa, joihin on osallistuttu. Liikuntaneuvonnan hankekoordinaattori on kirjoittanut paikallislehti Kaakonkulmaan kolumnia aiheena terveystoiminta ja terveellinen ravitsemus. Yksilöneuvonnassa, ryhmissä sekä yleisötilai-

suuksissa ja työpaikkakäynneillä ja henkilöstön koulutuksissa on jaettu terveystietoa ja aiheeseen liittyvää materiaalia. Liikuntaneuvonta teki yhteistyössä paikallislehden kanssa liikuntaliitteen alueen liikuntatoiminnasta keväällä 2016.

TEHTÄVÄ 6

Palaute ja arviointi

Palautetta on kerätty asiakaspalautelaatikoiden avulla kirjallisesti sekä saatu suullisesti asiakaskontaktissa ja tilaisuuksissa. Palautetta on kerätty ryhmissä, yksilöneuvonnassa ja yleisötilaisuuksissa. Saatu kirjallinen palaute on ollut vähäistä. Suullinen palaute on ollut positiivista. Toimintaa on kehitetty hankkeen aikana jatkuvan arvioinnin ja palautteen perusteella.

Toimiva poikkihallinnollinen yhteistyö edellyttää jatkossakin yhteisesti asioista sopimista ja säännöllisiä tapaamisia toimintatapojen arvioimiseksi. Näin vältytään myös liikuntaneuvonnan ja terveydenhuollon päällekkäisyyksiltä. Parhaimmillaan liikuntaneuvonta vähentää terveydenhuollon työtä tuottamalla osan terveyden edistämisen palveluista sekä ennalta ehkäisevänä ja sairauksia vähentävänä toimintana. Tämä edellyttää työntekijöiden entistä aktiivisempaa otetta ohjata ja lähettää asiakkaita liikuntaneuvojan vastaanotolle, jotta saadaan mahdollisimman hyvä hyöty liikuntaneuvonnan palveluista. Liikuntaneuvonnan vaikutusten arviointiin on jatkossa panostettava ja kehitettävä mittareita, jotka ovat mahdollisia ottaa käyttöön. Seuraavissa taulukoissa on esitetty liikuntaneuvonnan kehittämishankkeen tavoitteet ja niiden toteutuminen tiivistetysti (taulukko 1).

Taulukko 1 Hankkeen tavoitteiden toteutuminen

Tavoite	Toteutuminen
Liikuntaneuvonnan toimintamallin ja yksilöneuvontaprosessin kehittäminen ja käytäntöön vieminen.	Hankkeen avulla luotiin liikuntaneuvonnan toimintamalli sekä yksilöneuvontaprosessi ja näitä toteutetaan Kaakon kaksikossa.
Liikun -lähetteen käyttöön saaminen terveydenhuollon ja liikuntatoimen välille.	Liikun -lähete on käytössä Kaakon kaksikon kunnissa perusterveydenhuollossa Effica -potilastietojärjestelmässä. Työterveydenhuollossa on eri tietojärjestelmä, joten lähete ei toimi työterveydenhuollon ja liikuntatoimen välillä. Yhteydenpito työterveyshuollon kanssa toimii työntekijöiden ja asiakkaiden välityksellä.
Liikuntavälinelainaamon perustaminen kirjastoon.	Liikuntavälinelainaamo toimii Virolahden kirjastossa ja Toimintakeskus Ratevan resurssilainaamaa on täydennetty liikuntavälineillä Miehikkälässä.
Kaakon kaksikon terveystietokannan ja matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien sekä kolmannen sektorin yhteistyön kehittäminen.	Terveystietokanta on arvioitu ja kirjattu uudelleen. Tavoite on, että jokaisessa terveystietokannan vaiheessa asiakkaan on mahdollisuus ohjautua tarkoituksen mukaiseen palveluun liikkumisen lisäämiseksi, kun tarve havaitaan.
Terveystietokannan levittäminen ja liikuntaneuvonnasta tiedottaminen.	Hankkeen aikana on jaettu terveystietokannasta runsaasti tietoa ja tiedotettu liikuntaneuvonnasta eri yhteyksissä. Tietoa on ajantasaisesti saatavilla kuntien nettisivuilta, Kaakon kaksikon liikunnan palvelusivuilta, Kaakon kaksikon liikuntatoimen facebook -sivuilta sekä palvelupisteissä on esitteitä ja materiaalia jaossa.
Liikuntaneuvonnan arviointi, kehittäminen ja juurruttaminen Kaakon kaksikossa.	Arviointia ja kehittämistä on tehty jatkuvasti ja liikuntaneuvontatoiminta jatkuu Kaakon kaksikossa hankkeen jälkeen.

HANKERAPORTTI

Hankkeessa luotiin liikuntaneuvontaprosessi ja se saatiin vietyä käytäntöön. Kaakon kaksikon pieni väestömäärä huomioiden, ei haluttu rajata liikuntaneuvontaan pääsyä, vaan päätettiin, että se on avointa kaikille, jotka kokevat sitä tarvitsevansa. Näin haluttiin madaltaa kynnystä hakeutua liikuntaneuvojan vastaanotolle. Tavoitteena oli myös saada liikuntaneuvonnan piiriin sellaisia henkilöitä, joilla oli terveyttä uhkaavia riskitekijöitä, mutta jotka eivät olleet vielä terveydenhuollon asiakkaana. Riittävän ajoissa elintapoihin vaikuttaminen ja myönteisten muutosten aikaansaaminen ennaltaehkäisevästi nähtiin tärkeänä. Seuraavassa taulukossa on esitetty hankkeen suurimmat onnistumiset ja kehittämisasiideat (taulukko 2)

Taulukko 2 Suurimmat onnistumiset ja kehittämisasiideat

Suurimmat onnistumiset	Kehittämisasiideat
<ul style="list-style-type: none">• Liikuntaneuvonta toimii Kaakon kaksikossa ja liikun -lähete on käytössä liikuntatoimen ja terveydenhuollon välillä potilastietojärjestelmässä• Liikuntaneuvonta on ohjautunut liian vähän terveytensä kannalta liikkuvia henkilöitä asiakkaaksi eli liikuntaneuvonta on saavuttanut kohderyhmänsä• Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa on kehitetty• Palaute on ollut positiivista• Liikuntaneuvonta jatkuu hankkeen jälkeen kunnan omana toimintana	<ul style="list-style-type: none">✓ Yhteistyön lisääminen terveydenhuollon ja liikuntatoimen välillä, liikunnan puheeksi otto ja ohjaus liikuntaneuvontaan terveydenhuollon vastaanotoilla säännönmukaiseksi tavaksi✓ Soveltuvien mittareiden kehittäminen vaikutusten todentamiseksi✓ Yhteistyötä erikoissairaanhoidon ja alueella toimivien eri työterveyspalvelujen tuottajien välillä tulisi lisätä

6 KUSTANNUKSET

Hankkeen rahoitus toteutui puoliksi Miehikkälän ja Virolahden kuntien omarahoituksena ja puoliksi Etelä-Suomen aluehallintoviraston hanketuella. Ensimmäisellä hankekaudella hanketuki oli 15 000 €, toisella sekä kolmannella hankekaudella 16 000 €. Toimintamenot koostuivat työntekijän palkkakustannuksista, matkakustannuksista, materiaali- ja välinehankinnoista, ohjaajapalkkioista, tiedotuskuluista sekä muista kustannuksista, joita olivat muut yhteistoimintaosuudet, postituskulut, ict-kustannukset. Alla olevassa taulukossa näkyvät toimintamenot euromäärinä (taulukko 3).

HANKERAPORTTI

Taulukko 3 Liikuntaneuvontahankkeen toimintamenojen toteuma

Kustannuserä	Budjetoitu €	Toteutunut €	Toteutunut %
Palkkakustannukset sivukuluineen	103 800	106 216,09	102,32
Matkat ja kuljetuskustannukset	3800	4277,44	112,56
Koulutusmenot	5600	584,70	10,44
Materiaali- ja välinehankinnat	6400	6203,30	96,92
Ohjaajapalkkiot	2000	847,52	42,37
Muut kustannukset (muut yhteistoimintaosuudet, ict, postitus)	4100	3662,35	89,32
Tiedotus ja markkinointikustannukset	500	1783,04	356,60
YHTEENSÄ	126 200	123 574,44	97,91

Hanke toteutui budjetin puitteissa. Palkka ja matkakustannusten osalta suunniteltu budjetti ylitettiin hiukan. Tiedotus- ja markkinointikulujen osalta budjetti ylittyi reilusti, sillä näitä ei oltu hankesuunnitelmassa erikseen huomioitu. Muilta osin budjetti alittui, joten kokonaisuudessaan hankkeen toiminta saatiin toteutettua budjetin sisällä.

7 LIIKUNTANEUVONNAN JUURRUTTAMINEN

Liikuntaneuvonta jatkuu hankkeen päättymisen jälkeen kuntien omana toimintana. Liikuntaneuvoja on aluksi palkattu määräaikaisesti ja tavoitteena on perustaa vakituinen toimi. Kaakon kaksikossa nähdään liikuntaneuvonta tärkeänä ennaltaehkäisevä, terveyttä edistävänä toimintana, joka tulisi olemaan jatkossakin osa kunnan palvelua.

Kehittämiskohteina jatkossa onkin yhteistyön tiivistäminen liikuntatoimen ja terveydenhuollon välillä ja terveydenhuollon aktiivisempi ote liikunnan puheeksi ottamisessa vastaanotoilla ja asiakkaiden ohjaus/lähetteen tekeminen liikuntaneuvontaan. Myös yhteistyötä erikoissairaanhoidon välillä tulisi kehittää, samoin alueella toimivien työterveyspalveluja tuottavien yritysten kanssa. Edelleen kolmas ja yksityinen sektori ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita liikuntapalvelujen tuottamiseksi.

