

## **Liike Luo Elämää – hankkeen toiminta Etelä-Savossa 2008 - 2010**

Teemu Ripatti

Opinnäytetyö

Liikunta-alan johtamisen ja kehittämisen ylempi korkeakoulututkinto

2010



Koulutusohjelma

<p><b>Tekijät</b> Teemu Peter Samuli Ripatti</p>	<p><b>Ryhmä</b> YAMK 2010</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Liike luo elämää - hankkeen toiminta Etelä-Savossa 2008 - 2010</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 69+15</p>
<p><b>Ohjaajat</b> Timo Vuorimaa</p>	
<p>Liike Luo Elämää -hanke toteutettiin vuosina 2008 - 2010. Hankkeen hallinnoinnista vastasi Etelä-Savon Liikunta ry, jonka apuna olivat osatoteuttajat: Mikkelin Ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystoimet Mikkelistä ja Pieksämäeltä, Kunnonkeskus Oy, Itä-Savon Sairaanhoidopiiri ja Tanhuvaaaran Urheiluoipisto. Osatoteuttajien tehtävänä oli toimia ESLi:n kumppanina hankkeen toteutuksessa vastaten jo hankeajanakin liikuntaneuvojen työsuhteista sekä työnjohdosta.</p> <p>Mikkelin Ammattikorkeakoulu toi hankkeelle lisäarvoa tarjoten opiskelijoille opinnäytetyönaiheita sekä hyviä harjoittelumahdollisuuksia opiskelun tueksi.</p> <p>Tämän työn tarkoituksena oli selvittää mitä osaksi ESR:n rahoittama Liike luo elämää -hanke on saanut aikaan kolmen vuoden aikana. Miten liikuntaneuvonnassa käyneet asiakkaat ovat kokeneet neuvonnan, mistä heidät on tavoitettu ja minkälainen on liikuntaneuvonnan tyypillinen asiakas.</p> <p>Hankkeen kohderyhmänä olivat työikäiset, erityisesti yli 45-vuotiaat eteläsavolaiset. Painopistettä hankkeen tavoitteen osalta pyrittiin kohdistamaan erityisesti vähän liikkuviin miehiin. Hankkeen aikana liikuntaneuvontaan tutustui 698 asiakasta, joista naisia oli 79.2%, ja miehiä 20.8%. Liikuntaneuvonnan asiakkaiden keski-ikä oli 47 vuotta.</p> <p>Asiakkaiden ohjautumiseksi liikuntaneuvontaan pyrittiin löytämään useita väyliä. Eniten liikuntaneuvontaan ohjautui asiakkaita omatoimisesti 29.9 %. Hankkeen järjestämien tapahtumien ja tilaisuuksien kautta saimme ohjautumaan asiakkaita 24.1%. Perusterveydenhuollon, lääkärin, terveydenhoitajien ja työterveyshuollon kautta saimme osallistujia yhteensä 17.9%, joka oli kolmanneksi eniten.</p> <p>Tapahtumat, työyhteisökäynnit sekä niihin liittyvät kehonkoostumusmittaukset Inbody-720 -laitteella motivoivat kohderyhmän henkilöitä testaamaan liikuntaneuvontaa. Lisäksi ryhmäliikunnan järjestämisessä olivat apuna paikalliset urheiluseurat, järjestäen omia liikuntaryhmiä aikuisväestölle. Liikuntaryhmiin osallistui yhteensä 340 asiakasta.</p> <p>Liikuntaneuvontaan tutustuneille tai prosessissa olleille asiakkaille tehtiin palautekysely. Vastauksien perusteella Etelä-Savossa on liikuntaneuvonnalle selkeä tarve.</p> <p>Hanke päättyy vuoden 2010 lopussa, mutta liikuntaneuvonta tulee jäämään pysyväksi toimintamuodoksi Etelä-Savoon. Toiminnan kustannuksista vastaavat jatkossa kunnat itse. Asiakkaan omavastuuosuudeksi liikuntaneuvontaprosessista tulee 0-15 €/ henkilö.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Liikuntaneuvonta, terveystoiminta, liikunnan vaikutukset</p>	

<b>Authors</b> Teemu Peter Samuli Ripatti	<b>Group</b> YAMK 2010
<b>The title of thesis</b> Liike Luo Elämää project in South Savo 2008-2010	<b>Number of pages and appendices</b> 69+15
<b>Supervisors</b> Timo Vuorimaa	
<p>Liike Luo Elämää project was carried out during 2008 - 2010. The project was managed by the Southern Savo Sport Association, which had assisted partners: Mikkeli University of Applied Sciences, municipal social and health services in Mikkeli and Pieksämäki, Fitness Centre Ltd, East-Savo hospital district and Tanhuvaara Sports Institute. ESLi task was to act as a partner in project implementation, corresponding to a project already during the course of employment and fitness advisors piece of work.</p> <p>Mikkeli University of Applied Sciences brought added value to the project, providing students with thesis topics as well as good training opportunities to support learning.</p> <p>Purpose of this study was to determine what part of the ESF-funded business creates a life-project has received a three-year period. How is the counseling of clients have been experienced advice where they have been reached and what kind of physical activity counseling is a typical customer.</p> <p>The target groups were people of working age, especially over 45 years old South Savo. Focus of the project objective was to target men in particular, moving a bit. Physical activity advice during the project visited the 698 customers, of which women accounted for 79.2% of men and 20.8%. Physical activity counseling clients average age was 47 years.</p> <p>Customers in shaping physical activity counseling in order to find a number of avenues. Most customers were allocated to sports advice on your own 29.9%. Events organized by the project and events we have through your customers 24.1%. Basic health care, doctors, nurses and occupational health through the participants got a total of 17.9%, which was third highest.</p> <p>Events, workplace visits, and related body composition measurements Inbody-720 device motivate the target group of persons to test the exercise advice. In addition to the sports organization was to help local sporting clubs, organizing their own sports teams for adult populations. Exercise groups attended 340 customers.</p> <p>Physical activity counseling who experience or who were customers in the process was returned questionnaires. Based on the answers of South Savo is a sport a clear need for counseling.</p> <p>The project will end the year-end 2010, but the sports advisory will remain as a permanent form of activity in South Savo. Activities will be borne by the municipalities themselves. The customer's deductible contribution physical activity counseling process is 0-15 € / person.</p>	
<b>Key words</b> physical activity counseling, physical effects, health-related physical activity	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Liikunnan vaikutukset .....	3
2.1 Liikunta ja terveys .....	3
2.2 Liikunta ja astma .....	3
2.3 Liikunta ja diabetes .....	3
2.4 Liikunta ja mieliala .....	4
2.5 Liikunta ja painonhallinta .....	4
2.6 Liikunta ja uni.....	5
3 Liikuntaneuvonta .....	6
3.1 Liikuntaneuvonta käsitteenä.....	6
3.2 Liikuntaneuvonta Suomessa.....	6
3.2.1 Terveyttä edistävä liikunta- ja ravitsemusneuvontamalli (TELIRANE) .....	6
3.2.2 Lahden kaupunki .....	7
3.2.3 Asikkalan kunta.....	8
3.2.4 Oulun kaupunki .....	9
3.2.5 Jyväskylä.....	10
3.2.6 Vantaan liikuntaneuvonta.....	11
3.3 Kansainväliset liikuntaohjekokeilut.....	11
4 Liikuntasuosituksset .....	13
5 Liikkumisresepti .....	14
6 Etelä-Savon väestön terveyden erityispiirteet .....	15
6.1 Työikäinen väestö .....	15
6.2 Terveysmittarit .....	15
7 Liike Luo Elämää -hanke Etelä-Savon terveyden edistäjänä .....	18
7.1 Hankkeelle asetetut tavoitteet .....	18
7.2 Liike Luo Elämää –hankkeen organisaatio .....	19

7.3 Rahoitus .....	20
7.4 Osatoteuttajat .....	21
7.4.1 Mikkelin Ammattikorkeakoulu.....	20
7.4.2 Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi.....	21
7.4.3 Pieksämäen kaupunki sosiaali- ja terveystoimi.....	22
7.4.4 Itä- Savon sairaanhoitopiiri (ISSHP) .....	23
7.4.5 Tanhuvaaaran urheiluopisto .....	23
7.4.6 Kunnonkeskus Oy.....	24
7.5 Ohjausryhmä .....	24
7.6 Markkinointiviestintä ja tiedotus hankkeen aikana .....	25
8 Liike luo elämää - hankkeen toiminta .....	28
8.1 Etelä-Savon liikuntaneuvonnan malli ja prosessin kuvaus .....	27
8.2 Liikunnan toteutus hankkeen asiakkaille.....	30
8.2.1 Pieksämäki.....	31
8.2.3 Mikkelä.....	31
8.2.4 Savonlinna .....	32
8.2.4 Asiakaspalaute liikuntatoiminnasta .....	32
9 Tulokset Webropol- aineiston pohjalta .....	33
9.1 Liikuntaneuvonnan asiakasprofiili.....	33
9.2 Mistä asiakkaat ovat ohjautuneet liikuntaneuvontaan?.....	34
9.3 Asiakkaan yleinen terveydentila.....	34
9.4 Terveysperusteet liikunnan lisäämiselle .....	34
9.5 Millaisia tavoitteita sinulla on terveyden parantamiseksi? .....	35
10 Liikuntaneuvonnan asiakaspalautteet hankeajalta .....	36
10.1 Asiakkaiden avoin palaute ja kehittämisehdotukset.....	45
11 Hankkeen muu toiminta ja tapahtumat .....	48
11.1 Naisille suunnatut tapahtumat .....	48
11.2 Suominainen seikkailee -liikuntaryhmä .....	48

12 Tapahtumat miehille.....	49
12.1 Iskän kanssa liikkeelle .....	49
12.2 Suomimies seikkailee -liikuntaryhmä .....	49
13 Kiertueet.....	50
14 Yhteistyö urheiluseurojen kanssa .....	51
14.1 Hyvän olon juoksukoulu, Mikkelin Kilpaveikot ry.....	51
14.2 Hyvän mielen soutukoulu, Mikkelin Soutajat ry .....	51
14.3 Kuntospurttis, Anttolan Urheilijat ry.....	51
14.4 Fitwolley, Pieksämäen Tsemppi ry.....	51
14.5 Kuntokarate, Kampailuinstituutti Mikkelin ry .....	52
15 Toiminta työyhteisöille.....	53
15.1 Sprinttisoutu -tapahtuma.....	53
15.2 Työyhteisökäynnit .....	53
15.3 Inbody- mittaukset .....	54
15.4 Haastekampanjat.....	54
16 Muut tapahtumat.....	56
17 Seminaarit.....	57
17.1 Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi seminaari.....	57
17.2 Suomimies seikkailee -seminaari.....	57
18 Liikuntaneuvonnan tulevaisuus Etelä-Savossa .....	58
18.1 Mikkelin.....	58
18.2 Pieksämäki .....	59
18.3 Savonlinna .....	61
19 Pohdinta .....	62
Lähteet .....	65
Liitteet .....	69
Liite 1. Mikkelin liikuntalähete .....	69
Liite 2. Pieksämäen liikkumisresepti.....	69

Liite 3. Liikuntaneuvonnan infolehti, Mikkeli.....	69
Liite 4. Mikkelin liikuntaneuvonnan postikortti .....	69
Liite 5. Kokonaistyöajan seurantalomake .....	69
Liite 6. Liikuntaneuvonnan haastattelulomake .....	69
Liite 7. UKK-instituutin täytettävä liikuntapiirakka.....	69
Liite 8. Liikuntaneuvonnan palautekysely.....	69
Liite 9. Suomimies- ja nainen seikkailee liikuntaryhmäesite.....	69
Liite 10. Iskän kanssa liikkeelle – tapahtuman mainos .....	69
Liite 11. Itä-Savon terveys- ja hyvinvointikiertueen lehtimainos .....	69
Liite 12. ESSHP:n ”Haasta itsesi kuntoon” – kampanjailmoitus.....	69
Liite 13. ESSHP:n ”Kunnon Olympialaiset”- ilmoitus .....	69
Liite 14. Liikuntaneuvonta Mikkelin sosiaali- ja terveystoimen organisaatiossa 2011 .....	69
Liite 15. Liikuntaneuvonta Pieksämäen sosiaali- ja terveystoimen organisaatiossa 2011.....	69

# 1 Johdanto

Mitä Liike luo elämää -hanke on saanut aikaan kolmessa vuodessa? Onnistuimmeko saamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia henkilöitä ohjautumaan eteläsavolaiseen liikuntaneuvontaan, jota testattiin hankkeen aikana? Miten asiakkaat ovat kokeneet liikuntaneuvontapalvelun?

Itä-Suomen lääninhallituksen (nykyinen Etelä-Savon elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskus) ja Euroopan sosiaalirahaston taloudellisella avulla hankkeessa lähdettiin rakentamaan liikuntaneuvontaa Etelä-Savoon. Rahoituksessa olivat mukana myös osatoteuttajat: Kunnonkeskus Oy, Pieksämäen kaupunki, Mikkelin kaupunki, Osuuskauppa Suur-Savo, Itä-Savon sairaanhoitopiiri sekä koko hankkeen hallinnoija Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi). Hankkeen suurin yksittäinen osatoteuttaja oli Mikkelin ammattikorkeakoulu (MAMK).

Etelä-Savon maakunta on alueena haastava. Väestö ikääntyy kovaa vauhtia ja terveysmittareilla mitattuna maakunta voi huonommin kuin muu Suomi. Muuttotappio on myös korkea. Miten pitää alueen työikäinen väestö omassa maakunnassa, hyvässä kunnossa ja millä keinoin perusterveydenhuolto voisi auttaa aikuisväestöä sairauksia ennaltaehkäisevässä työssä?

Liikuntaneuvonnan rakentamisessa tarvitaan yhteinen tavoite. Kaikkien toimijoiden tulee olla samaa mieltä siitä, että jotain on tehtävä. Juhlapuheiden ja mietintöjen aika on ohi, nyt tarvitaan oikeaa tekemistä. Perusterveydenhuollon tehtävänä on huolehtia ainakin kuntalaistensa sairauksien hoidosta. Voisiko terveyskeskus tulevaisuudessa keskittyäkin enemmän sairauksien ennalta ehkäisyyn, jo ennen kuin on liian myöhäistä?

Hankkeen aikana fysioterapian osastolla työskentelevien fysioterapeuttien työnkuva muutettiin niin, että työajasta osa tehtiin liikuntaneuvojan työtä. Tätä toimintamallia testattiin Mikkeliissä ja Savonlinnassa. Pieksämäellä sosiaali- ja terveystoimen omasta toivomuksesta liikuntaneuvontaa lähdettiin toteuttamaan paikallisen yrityksen kanssa. Lähtökohta oli, että hankkeen aikana testaisimme miten hieman toisistaan erilaiset toimintamallit sopisivat Etelä-Savoon. Työterveyshuollon apuna oli käytössä lähete, jolla lääkäri saattoi ohjata asiakkaan liikuntaneuvontaan. Terveyskeskuksen henkilökunnan osalta tieto asiakkaan ohjaamisesta liikuntaneuvontaan kirjattiin Effica -järjestelmän välilehdelle. Näin tieto saatiin suoraan liikuntaneuvojille.



Käytännön työtä toteuttivat liikuntaneuvojat noin 10 tuntia viikossa. Asiakkaalle tehtiin henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, jonka toteuttamista seurattiin 6-8 kuukauden ajan. Prosessin aikana otettiin yhteyttä asiakkaaseen soittamalla, ja tarvittaessa tehtyä suunnitelmaa muutettiin.

Koko prosessin tärkein tehtävä oli saada paremmaksi asiakkaan liikunnan määrä ja laatu. Avuksi tarjottiin pelkästään liikuntaneuvonnan kautta tuleville omia liikuntaryhmiä sekä muuta ryhmätoimintaa. Pääpaino oli kuitenkin asiakkaan itsenäisen liikunnan lisäämisessä.

Kaikki liikuntaneuvonnan asiakkaiden tiedot sekä terveystiedot, mm. paino, bmi, vyötärön ympäryys ja sisäelinrasva kirjattiin ylös seurantalomakkeeseen, josta tiedot myöhemmin kerättiin Webropol -järjestelmään.

Hankkeen järjestämien tapahtumien avulla etsittiin kohderyhmään kuuluvia asiakkaita, joille suositeltiin tutustumista liikuntaneuvontaan. Toimintaa järjestimme laajasti ja eri kohderyhmille. Apuna olivat myös alueen urheiluseurat, jotka olivat mukana tapahtumissa, mutta myös järjestivät omaa toimintaa aikuisväestölle. Asiakashankinnan apuna toteutimme useita työyhteisökäyntejä.

Suomessa on testattu erilaisia liikuntaneuvonnan malleja, erityisesti projektien avulla.

Liikkumisreseptiä on tutkittu ja kokeiltu, mutta vielä se ei ole juurtunut osaksi terveydenhuollon toimenpidettä. Esteenä on ollut mm. tietohallintojärjestelmien yhteensovittaminen, jotka eivät mahdollista asiakkaan tietojen jakamista yksiköiden tai työterveyshuoltojen välillä. Yksityisten työterveyshuoltojen järjestelmistä kun ei ole pääsyä kunnallisiin verkostoihin.

Etelä-Savon liikuntaneuvonnan tulevaisuus näyttää nyt hyvältä. Toiminta tulee jatkumaan hankkeen päättymisenkin jälkeen. Kunnat ovat sitoutumassa toimintaan ja näkevät laajasti terveyttä edistävän liikuntaneuvonnan olevan tulevaisuudessa yhä tärkeämpi osa terveydenhuollon kokonaisuutta.

## **2 Liikunnan vaikutukset**

### **2.1 Liikunta ja terveys**

Toimintakykyinen elimistö tarvitsee liikuntaa, jotta se kehittyisi ja kasvaisi. Liian yksipuolisesti tai voimakkaasti kuormitettaessa voi elimistö joutua ylikuormitustilaan. (Kuopion yliopisto.)

Terveysvaikutukset voidaan kokea hyvin monella eri tavalla fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, henkisesti, objektiivisesti mitattuna tai subjektiivisina tuntemuksina (Vuori 1999b,38-39.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että osallistumalla säännölliseen liikuntaan mahdollistuvat myös monet terveydelliset hyödyt. Sydänsairauksien ja syövän osalta liikunta vähentää sairauksien riskiä, mutta vaatii vuosien työn. Verenkiertoelimistön, lihasvoiman, verenpaineen laskun tai masennusoireiden hoidossa päästään myönteisiin tuloksiin jo viikkojen tai kuukausien liikuntaharjoittelulla. (Physical Activity Guidelines for Americans 2008,9)

### **2.2 Liikunta ja astma**

Astmapotilaan vointia parantaa hyvä yleiskunto. Kuntoliikunnan tarkoituksena on fyysisen suorituskyvyn parantaminen. Hyvä fyysinen kunto helpottaa astmaoireita kuten yskää ja hengityksen vinkumista. Hengitysilhakset vahvistuvat liikunnan avulla. Liikunta, jossa tapahtuu hikoilua ja hengästymistä tehostavat keuhkotuuletusta ja liman poistumista hengitysteistä. (Suomen Liikunta ja urheilu ry.)

Vuodenaika ja säätila tulee ottaa huomioon henkilöillä, jotka sairastavat astmaa. (Laitinen ja Haahtela 2003,313). Kylmässä liikkuminen voi pahentaa kurkunpään ja hengitysteiden ahtautumista ja siten pahentaa astmaoireita. Liikuntamuodoista suositeltavimpia ovat kävely, retkeily, hiihto, pyöräily ja uinti. Erityisesti uintia voidaan pitää astmaatikolle hyvänä liikuntamuotona, koska hengitysilma on yleensä kosteaa ja myös lämmintä. Myös kontrolloitu hengitys uinnin aikana ja hidas uloshengitys vähentävät hengitysvastusta. (Salorinne 1999, 202–203.)

### **2.3 Liikunta ja diabetes**

Tyyppin 2 diabetes ja riskiryhmään kuuluvien henkilöiden liikunta tulee olla samanlaista kuin terveidenkin. Lihaskuntoharjoittelussa insuliinin toiminta tehostuu lihaskudoksissa, mikä vaikuttaa myönteisesti veren sokeritasoon. Lihasten määrän kasvaessa ja syrjäyttäessä

rasvakudosta lihaskuntoharjoittelun avulla myös painonhallinta helpottuu, koska lihakset kuluttavat rasvaa enemmän energiaa. Kestävyystyypinen liikunta tehostaa rasva-aineenvaihduntaa, joka vähentää keskivartalolihavuutta. Veren rasvahapposuhteeseen sekä verenpaineeseen liikunta toimii korjaavana hoitokeinona. Suomalaisessa DSP- tutkimuksessa (The Finnish Diabetes Prevention Study) todistettiin hyöty-, kunto- ja lihaskuntoharjoittelun vaikuttavan myönteisesti diabeteksen ennaltaehkäisyssä. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri.)

Säännöllisen liikunnan harrastaminen on tärkeää. Insuliiniherkkyys rasittavassa tai kohtalaisen kuormittavassa liikunnassa paranee välittömästi suorituksen jälkeen vaikutus kestää vähintään yhden vuorokauden ajan. Vaikutus lakkaa kuitenkin 2-3 päivän kuluessa. Haluttaessa parasta mahdollista hyötyä tulisi liikuntaa harrastaa päivittäin. (Diabetesliitto.)

## **2.4 Liikunta ja mieliala**

Säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta parempaan mielialaan. Liikunnan harjoittelu vähintään kaksi kertaa viikossa helpottaa masennusoireita varsinkin pimeimpinä vuodenaikoina. (Leppämäki 2006,6)

Liikunnalla on vaikutusta suoraan keskushermostoon, hermokasvutekijöihin sekä serotiniinivälitteiseen hermojärjestelmään. Liikunta toimii masennuslääkkeiden tapaan. Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös henkilön vuorokausirytmiiin, joka on masennuspotilailla useasti häiriintynyt. Depressiopotilaatkin hyötyvät liikunnasta. Toipuminen näyttäisi tapahtuvan nopeammin kun liikuntaan yhdistetään lääkehoito ja terapia. (Terveystieteiden tutkimuslaitos.)

Kuhasen (2009) tutkimuksessa kävi ilmi, että vähintään keskitehoinen liikuntaa ikääntyville kaksi tuntia viikossa vähensi depressiota. Tutkittujen henkilöiden tyytyväisyys kasvoi, sekä minäkäsitys paranivat. Koettu hyvä terveys sekä toimintakykyisyyteen liittyvä runsas liikunta olivat yhteydessä vähäiseen depressioniin. (Kuhanen 2009,2)

## **2.5 Liikunta ja painonhallinta**

Kukkosen tutkimuksessa (Liikuntaharjoittelu ja niukkaenerginen ruokavalio 2008) fyysinen aktiivisuus yhdistettynä vähäenergisempään ruokavalioon ylläpitää parempaa laihdutustulosta verrattuna pelkkään ruokavaliohoitoon. (Käypä hoito.)

Kohtalaisen rasittavaa liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä riittää myös painonhallintaan. Liikunnan määrä kasvaa selkeästi, jos henkilö on jo laihduttanut 5-10%. Laihtumista ja

keskivartalorasvan vähenemistä tapahtuu henkilön lisätessä liikunnan määrää ja intensiteettiä.(Laaksonen 2004).

Tärkeintä liikunnan ja painonhallinnan yhdistämisessä on se, että potilas kykenee ja haluaa harrastaa liikuntaa pysyvästi. Erilaisissa tutkimuksissa voidaan selvittää kuinka tehokas ja minkä laatuinen liikunta vaikuttavat diabeteksen ja lihavuuden hoitoon. Tutkimuksiin perustuvia suosituksia ihmiset eivät pysty toteuttamaan. Siksi vähäinenkin liikunnan määrän lisääminen on aina hyödyllistä. (Mustajoki P, Liikunta ja tiede 5/2004)

## **2.6 Liikunta ja uni**

Tutkimuksissa on havaittu, että liikunta voi edistää tai haitata unta. Liikunnan merkitys syvän unen määrässä on kasvanut ja sen on havaittu vaikuttavan myöhentävästi ja vähentävästi REM-unen määrään. Liikunnan aiheuttama väsymyksen tunne helpotti nukahtamista ja nukkumista. Yleinen käsitys on, että iltapäivän tai alkuillan aikana toteutettu liikunta vaikuttaisi myönteisesti unta edistävänä tekijänä, mutta myöhään tapahtuva liikunta ei. (Driver& Taylor 2000: Exerciseand sleep. SleepMedRev, 4.)

Myllymäen tutkimuksessa selvisi, että myöhäisillan raskas liikunta ei vaikuttaisi kuitenkaan univaiheisiin, mutta kohottaisi syketasoa ja alentaisi sykevaihtelua, erityisesti alkuyön tunteina. (Firstbeat.)

Tietojen ja taitojen oppiminen edistyy unen avulla. Syvän unen aikana motoristen taitojen oppiminen jatkuu ja syvenee. Esimerkiksi jääkiekkoharjoitteiden osalta se näkyy parempana suorituksena seuraavana päivänä. (Walker & Stickgold 2005, Sleep and Sports 2008).

## **3 Liikuntaneuvonta**

### **3.1 Liikuntaneuvonta käsitteenä**

Liikuntaneuvonnan asiakkaan kannalta muutoksia liikunta-aktiivisuudessa toivotaan tapahtuvan prosessin aikana vähitellen. (Aittasalo 2007.)

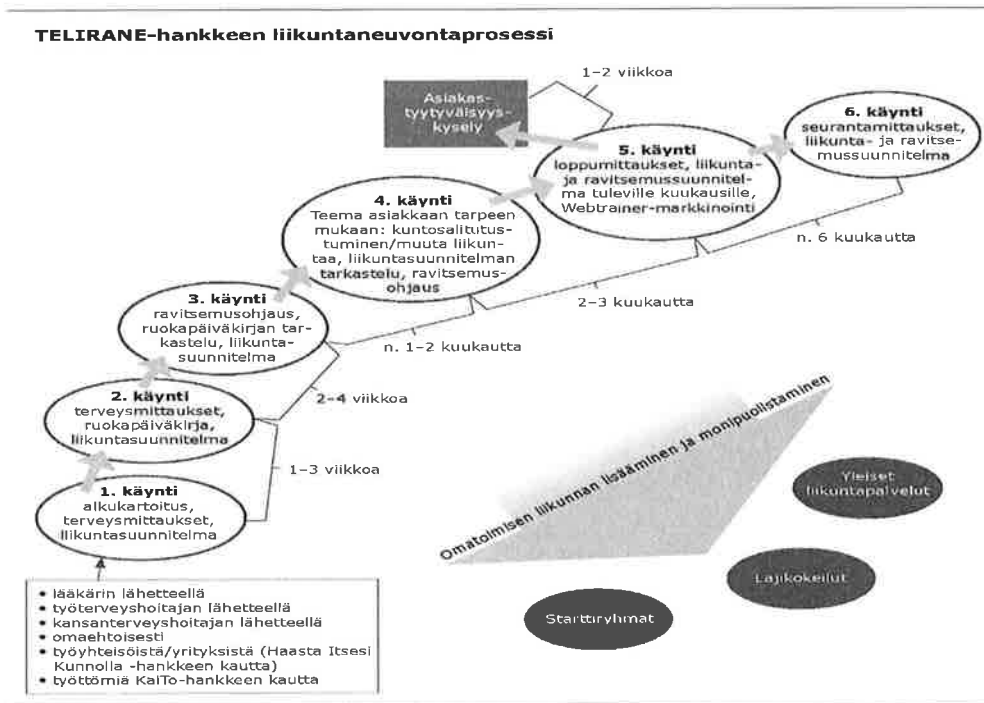
Prosessissa tulee ottaa huomioon asiakkaan omat kiinnostukset, tiedot, taidot sekä sen hetkinen elämäntilanne. Liikuntaneuvoja kertoo asiakkaalle liikunnan tuomista terveyshyödyistä mahdollisimman käytännönläheisesti, ottaen huomioon myös asiakkaan omat toiveet. Hyvin toimivassa liikuntaneuvonnassa asiakkaan ja neuvojan kesken vallitsee hyvä vuorovaikutus. Neuvontatilanne ei saa olla pelkästään käskyjä, kehotuksia tai luennointia. Siksi neuvontatyöhön tulee käyttää riittävästi aikaa ja edetä riittävän hitaasti kuunnellen asiakasta. Mahdolliset liikuntaa vaikeuttavat esteet kuten sairaudet, vaivat tai ajanpuute eivät saisi pysäyttää liikunnan toteutusta. Asiakkaan tulisi miettiä toteutusta omista lähtökohdistaan. (Nupponen & Suni 2005; Hirvensalo 2007.)

### **3.2 Liikuntaneuvonta Suomessa**

#### **3.2.1 Terveyttä edistävä liikunta- ja ravitsemusneuvontamalli (TELIRANE)**

Kainuun Liikunta ry:n hallinnoimassa Telirane – hankkeessa (2008-2010), on testattu liikuntaneuvontaa yhdessä kahdeksan kainuulaisen kunnan (Kajaani, Paltamo, Ristijärvi, Kuhmo, Sotkamo, Suomussalmi, Puolanka ja Hyrynsalmi) kanssa. Toimintaidea perustuu terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien henkilöiden aktivoimiseen henkilökohtaisen neuvonnan avulla. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)

Liikuntaneuvonnan toimintapisteitä on yhteensä kymmenen, joista suurin osa (9) sijaitsee terveysasemilla, sekä yksi toimintapiste Kainuun Liikunta ry:n toimitiloissa. Toimintamalli perustuu henkilökohtaiseen tapaamiseen liikuntaneuvojan kanssa. Prosessiin kuuluvat terveystmittaukset sekä kestävyyskunnan mittaus Polar-kuntotestillä. Asiakkaita Kainuun mallissa on käynyt toukokuun 2008 ja huhtikuun 2010 välisenä aikana noin 1350 henkilöä. Suurin osa käyneistä asiakkaista, kaksi kolmasosaa, on ollut naisia. Keski-ikä on ollut 57,6 vuotta. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)



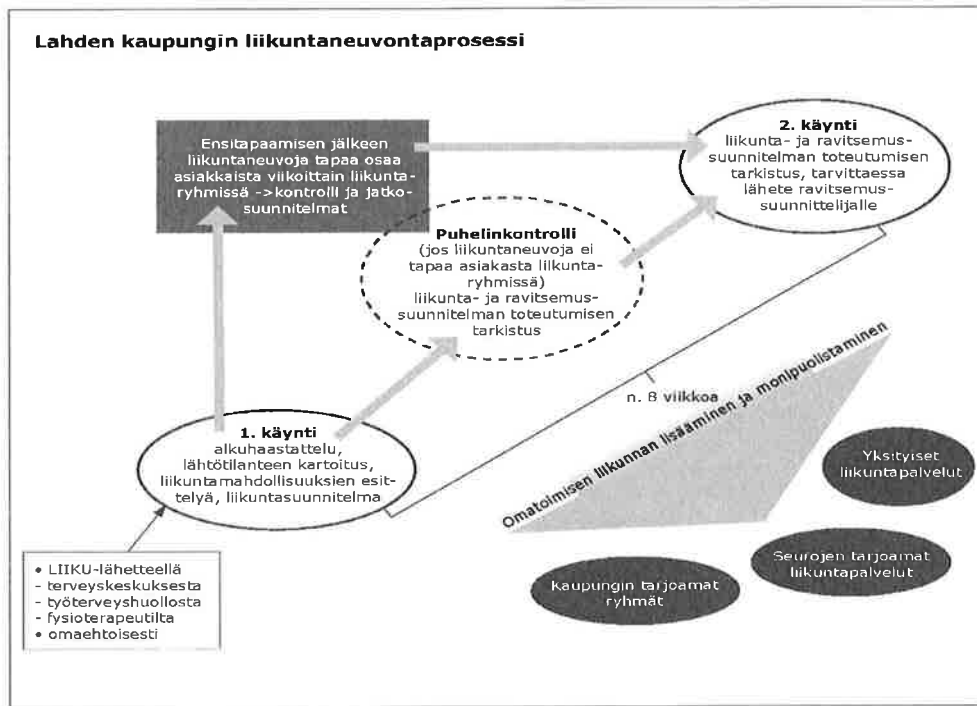
Kuva 1. Telirane -hankkeen liikuntaneuvontaprosessi (Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä 2010,14.)

### 3.2.2 Lahden kaupunki

Lahti liikkeelle -hankkeen avulla käynnistynyt liikuntaneuvontatoiminta on tarkoitettu lahtelaisille terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ihmisille. Tarkoituksena on lisätä fyysistä aktiivisuutta. Käytännössä toimintaa organisoivat Lahden liikuntapalvelut sekä sosiaali- ja terveystoimi. Neuvontaan pääsemiseksi asiakkaan tulee täyttää seuraavat kriteerit:

- ylipainoinen (painoindeksi >30)
- diabeteksen riskitestissä >15 pistettä
- diabetekseen, sydän tai verisuonitautiin sairastunut
- sekä terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva

Apuvälineinä liikuntaneuvonnassa käytetään potilastietojärjestelmä Pegasosta, alkukartoituslomaketta, UKK-liikuntapiirakkaa, palveluntuottajien omia esitteitä sekä valmiina olevia liikuntaa lisääviä materiaaleja. Kaikki prosessiin osallistuneet henkilöt on syötetty Pegasos-potilastietojärjestelmään. Tällä varmistetaan asiakkaan seuranta ja tarvittava raportointi. Asiakkaita on käynyt yhteensä noin 600 henkilöä. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)

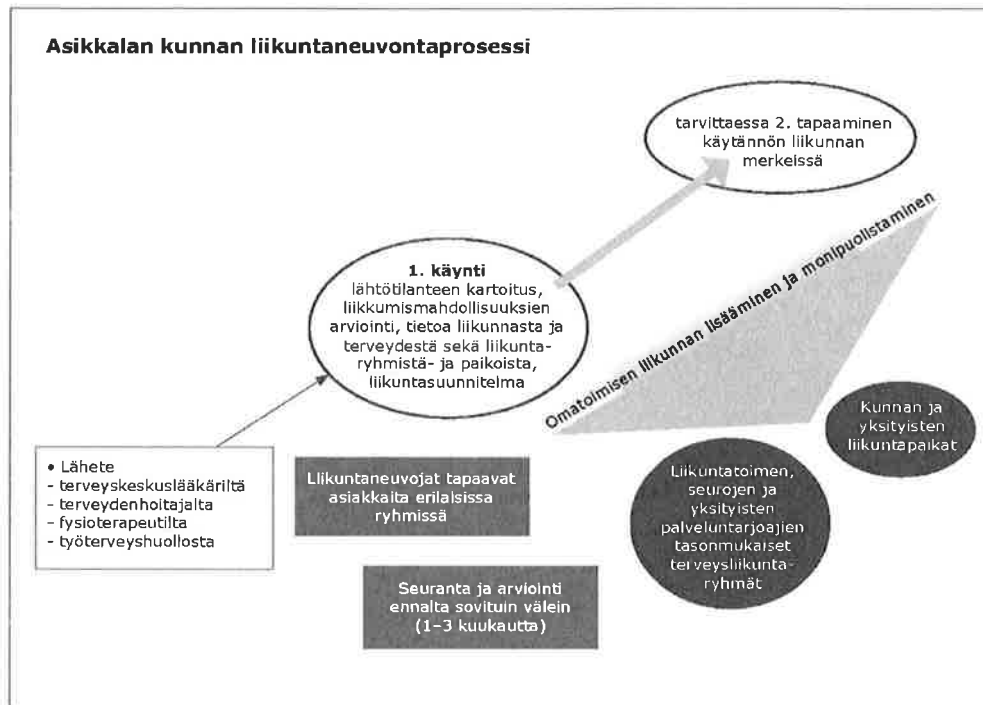


Kuva 2. Lahden kaupungin liikuntaneuvontaprosessi (Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä 2010,17.)

### 3.2.3 Asikkalan kunta

Liikkumislähetekäytäntö ohjaa asiakkaita Asikkalassa sekä laajennettuaan myös Kärkölässä ja Hämeenkosken kunnissa syksystä 2010 alkaen. Asikkalan liikuntaneuvonta on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville, ylipainoisille (BMI yli 30) tai diabeteksen riskitessissä yli 15 pistettä saaneille.

Vastaanottopiste sijaitsee Asikkalan liikuntahallissa, jossa liikuntaneuvontaa toteuttaa liikuntatoimen kaksi työntekijää oman toimensa ohessa. Asiakkaan oma motivaatiotaso ratkaisee, miten ja minkälaista liikuntaneuvontaa annetaan. Neuvonta voi sisältää vain yhden tapaamisen tai olla jatkuvampaakin. Yksi neuvontakerta on kestoaltaan keskimäärin 60 minuuttia. Asiakkaan halutessa voidaan sopia toinenkin tapaamiskerta, joka toteutetaan liikunnan merkeissä. Toiminnassa on ollut mukana yhteensä noin sata (100) asiakasta helmikuusta 2008 alkaen. Suurin osa liikuntaneuvonnan asiakkaista on ollut naisia. Miehiiä palveluun on ohjautunut kolmasosa. Kaikista osallistujista työelämässä on ollut 42%. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)



Kuva 3. Asikkalan kunnan liikuntaneuvontaprosessi (Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä 2010,20.)

### 3.2.4 Oulun kaupunki

Oulussa liikuntaneuvontatoiminta on käynnistynyt jo vuonna 1996. Vastuun neuvonnasta kantaa liikuntavirasto sekä sosiaali- ja terveystoimi. Ikääntyvien omasta toiminnasta vastaa alueellinen vanhustyö ja kuntoutuspalvelut. Liikkumisreseptitoimintaa on kokeiltu, mutta pysyväksi käytännöksi se ei ole muodostunut. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)

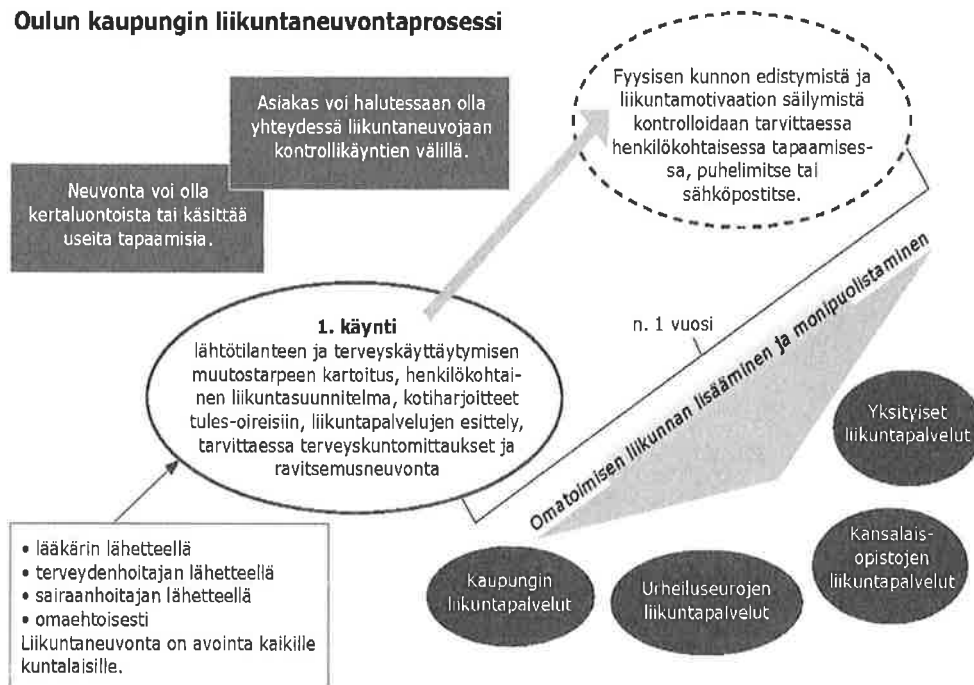
Liikuntaneuvontaan ei ole omia kriteereitä, vaan kohderyhmänä ovat kaikki Oulun asukkaat. Palveluun ohjautuminen tapahtuu terveydenhuoltohenkilöstön läheteellä tai omatoimisesti. Toimintaa järjestetään myös nuorille 13 - 18-vuotiaille sekä kutsuntaikäisille yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Oulun uimahalli toimii liikuntaneuvontapisteinä. Vanhuksille palvelua tarjotaan Lassin talon seniorikeskuksessa. Työstä vastaavat Oulun kaupungin fysioterapeutit sekä liikunnanohjaajat. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)

Prosessi kestää keskimäärin yhden vuoden, mutta tapaamiskertojen määrä riippuu asiakkaan omista tarpeista. Alkukartoituksen jälkeen asiakkaalle laaditaan yksilöllinen liikuntasuunnitelma. Edistymistä ja liikuntamotivaation säilymistä seurataan tapaamiskerroilla, puhelimitse tai sähköpostilla. Kaikki neuvonnassa käyneet asiakkaat kirjataan Efficca -



potilastietojärjestelmään. Asiaksmäärä vuositasolla on keskimäärin 400 henkilöä. (Koivuniemi & Suutari 2010, 12)

### Oulun kaupungin liikuntaneuvontaprosessi



Kuva 4. Oulun kaupungin liikuntaneuvontaprosessi (Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä 2010,23.)

### 3.2.5 Jyväskylä

Liikuntaneuvontatoiminta on alkanut Jyväskylässä vuoden 2010 alusta ja siitä vastaavat Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut. Palvelu on tarkoitettu kaikille ja kaiken ikäisille jyväskyläläisille. (Jyväskylän Kaupunki 2010.)

Erityisesti halutaan, että palveluun ohjautuisi sellaisia asiakkaita, jotka eivät ole vielä löytäneet liikuntakipinää tai omaa liikuntamuotoa. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien osuutta palvelun käyttäjinä halutaan korostaa. (Jyväskylän Kaupunki 2010.)

Asiakkaan oma lähtötilanne sekä nykyinen liikunta otetaan huomioon, kun suunnitellaan jatkoa. Uuden toimintasuunnitelman edistymistä seurataan kahdella tai kolmella soittoseurannalla tai henkilökohtaisella tapaamisella. (Jyväskylän Kaupunki 2010.)

Lähetekäytäntö toimii myös Jyväskylässä, joten palveluun pääsee esim. lääkärin, sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan läheteellä. Myös itsenäinen ajanvaraus on mahdollista.

Toimintapisteet sijaitsevat Jyväskylän monitoimitalolla ja Vaajakosken uimahalli Wellamossa. Toiminta maksaa asiakkaalle 7€/ kerta ja siitä vastaavat kaupungin liikuntapalveluiden erityisliikunnanohjaajat. (Jyväskylän Kaupunki 2010.)

### **3.2.6 Vantaan liikuntaneuvonta**

Vantaalla liikuntaneuvolatoimintaa järjestetään Myyrmäen urheilutalolla sekä Tikkurilan uimahallilla. Päätehtävä on neuvoa asiakasta löytämään oma liikuntamuoto tai -ryhmä olemassa olevasta tarjonnasta. Asiakkaalle ei tehdä henkilökohtaista liikuntasuunnitelmaa eikä mahdollisia muutoksia terveydentilassa tai liikunnan määrässä seurata. (Vantaa 2010.)

Palvelu on tarkoitettu yli 40-vuotiaille, vähän liikkuville vantaalaisille asukkaille, jotka harkitsevat liikunnan aloittamista. Toimintaan ei tarvitse varata aikaa etukäteen vaan asiakkaat otetaan vastaan saapumisjärjestyksessä. Aikaa liikuntaneuvontaan käytetään 15- 20 minuuttia/ asiakas. Liikuntaneuvolatoiminta on maksutonta ja sitä toteutetaan parillisina viikkoina. Toimintakausi on kestoaltaan sama kuin liikuntapalveluiden järjestämässä ohjaustoiminnassa. (Vantaa 2010.)

Lisäksi Vantaa kaupunki järjestää liikunta-apteekkitoimintaa seuraavilla terveysasemilla: Korso, Hakunila ja Tikkurila. Liikunta-apteekkitoiminta perustuu terveyskeskuslääkärien lähetekäytäntöön. Vantaan kaupunki on päättänyt, että 2 tyypin diabetespotilaille suositellaan liikunnan lisäämistä. Lääkärien käytössä on liikkumisresepti. Toiminnalla halutaan tehostaa terveydenhuollon omaa palveluketjua. Henkilökunta voi tarvittaessa ohjata asiakkaan liikunnanohjaajan luo saamaan lisätietoa ja ohjeita liikunnan aloittamiseksi. Kohderyhmänä toiminnassa ovat yli 40-vuotiaat. Ajanvaraus liikunta-apteekkiin tehdään oman alueen terveysasemalta. Asiakkaan edistymisen kannalta tarvittavaa seurantaä suoritetaan potilastietojärjestelmässä seuraavilla käyntikerroilla. Liikuntaneuvontatyöstä vastaavat Vantaan kaupungin liikunnanohjaajat. (Vantaa 2010.)

### **3.3 Kansainväliset liikuntaohjekokeilut**

Uudessa-Seelannissa Green Prescription -tutkimuksessa olivat mukana yleislääkärit, jotka antoivat pelkkää suullista liikuntaneuvontaa tai sekä suullista että liikkumisreseptiin perustuvaa liikuntaneuvontaa fyysisesti passiivisille potilaille. Potilaalle tehtiin alkukartoitus vastaanottotilanteessa kyselylomakkeella, jonka pohjalta sovittiin yhdessä fyysisen

aktiivisuuden tavoitteet. Tutkimuksessa selvisi, että liikuntaneuvontaan yhdistettynä liikkumisresepti lisäsi kuuden viikon seurannassa fyysistä aktiivisuutta verrattuna pelkkään suulliseen liikuntaneuvontaan. (Swinburn ym. 1998.)

Yhdysvalloissa on saatu lupaavia tuloksia PACE- menetelmästä, jota käytettiin perusterveydenhuollossa liikuntaneuvonnan välineenä. (esim. Calfas ym. 1996; 1997, Long ym. 1996).

Menetelmä perustuu transteoreettiseen muutosvaihemalliin (TTM), jossa liikuntaneuvontaa kohdistetaan tunnettuihin fyysisen aktiivisuuden tekijöihin kuten itse pystyvyyteen, sosiaaliseen tukeen ja toiminnan esteisiin. Menetelmä on nopea käyttää. Lääkärin vastaanotolla siihen kuluu aikaa vain 2-5 minuuttia. (Patrick ym. 1994.)

Potilas täyttää ennen vastaanottokäyntiä lomakkeen, jossa selvitetään fyysistä aktiivisuustasoa sekä kiinnostusta liikkumiseen. Lomake pohjautuu muutosvaihemalliin. Lisäksi selvitetään, tarvitseeko asiakas mahdollisia muita lääketieteellisiä tutkimuksia ennen liikunnan aloittamista. Saatujen PACE -pisteiden perusteella asiakas täyttää vielä neuvontalomakkeen, joka perustuu hänen omaan muutosvaiheeseensa. (Patrick ym. 1994.)

Lomakkeen täyttämisen jälkeen lääkäri antaa potilaalle liikuntaneuvontaa sekä yksilöllisen liikuntasuosituksen. Puhelimitse tai postitse tehtävällä seurannalla tarkistetaan potilaan ohjeiden noudattaminen. (Patrick ym. 1994.)

Active Practice -projektissa, joka toteutettiin Australiassa (Smith ym.2000.), tutkittiin liikuntareseptin vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen. Reseptin kirjoittamisesta vastasi yleislääkäri. Lisäksi reseptin ohella osalle potilaista lähetettiin postitse liikuntaesite, joka kohdistettiin potilaan omaan muutosvaiheeseen liikunnan suhteen. Mukana interventiossa oli 386 potilasta, joista osalle annettiin pelkkä liikuntaresepti ja osalle reseptin lisäksi myös kirjallinen liikuntaesite. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin alussa kyselylomakkeella sekä 6-10 viikon että 7-8 kuukauden kuluttua perustuen samaan lomakkeeseen. Parhaan tuloksen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä saatiin yhdistämällä liikuntaresepti ja kotiin lähetetty liikuntaesite. Pelkkä resepti todettiin tehottomaksi. (Smith ym. 2000.)

## 4 Liikuntasuosituks

American Heart Associationin ja American College of Sports Medicinen liikuntasuosituks

suosittavat terveille aikuisille esim. kevyttä kävelyä vähintään 30 minuuttia viitenä päivänä viikossa, tai vaihtoehtoisesti raskaampaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa vähintään 20 minuuttia. Liikuntamuotona voisi olla esim. juoksu. Lihaskuntaa ja -kestävyyttä ylläpitävää harjoittelua pitäisi olla edellisen lisäksi kaksi kertaa viikossa. (The American College of Sports Medicine and the American Heart Association 2007.)

Suomessa UKK-instituutin kehittämä liikuntapiirakka suosittaa liikuntaa 2.30h viikossa useampana päivänä tehtynä. Suorituseltaan liikunnan tulee olla reipasta. Vaihtoehtoisesti voi liikkua 1.15h, jolloin sen tulee olla teholtaan rasittavaa. Harjoittelu kehittää erityisesti kestävyyskuntoa. Lisäksi lihaskuntaa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa viikossa vähintään kaksi kertaa. (UKK -instituutti 2010.)

Terveysliikunnaksi ei voida luokitella muutaman minuutin kestäviä arkisia askareita, mutta toisaalta terveyden kannalta on parempi, että liikkuu säännöllisesti vaikka edes vähänkin. Liikuttaessa raskaammin tai enemmän kuin minimisuositukset edellyttävät, on tutkittua näyttöä siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät. (UKK-instituutti 2010.)



Kuva 5. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2010.)

## 5 Liikkumisresepti

Liikkumisreseptiä on testattu Suomessa yhdessä eri toimijoiden kanssa toteutetulla hankkeella, jossa olivat mukana Suomen Reumaliitto ry, Jyväskylä yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus, Kunnossa kaiken ikää -ohjelma, Suomen Sydänliitto, Suomen Lääkäriliitto ja UKK-instituutti. Hanke alkoi vuonna 2001 ja päättyi vuoden 2003 lopussa. (Ståhl 2005, 7.)

Hankkeen tärkeimpänä tavoitteena oli tuottaa liikkumisreseptilomake suomalaisten perusterveydenhuollossa toimivien lääkäreiden käyttöön. Reseptin tarkoituksena oli liikuntaneuvonnan edistäminen. Lomake sisälsi asiakkaan nykyisen liikunnan määrän, terveysperusteen sekä tavoitteen. Ohjeosioon kirjattiin suositukset liikkumismuodoista, lajeista, harrastustiheydestä, kestosta ja rasittavuudesta. Lääkäri ja potilas saattoivat sopia myös mahdollisista lisäohjeista, toiminnan seuraamisesta sekä arvioinnista. Käytäntö vahvistettiin potilaan ja lääkärin allekirjoituksella. (Aittasalo & Miilunpalo 2002a, Miilunpalo & Aittasalo 2002, Ståhl 2005, 8.)

Tehdyssä liikkumisreseptitutkimuksessa (2002 - 2003) asiakkaat kokivat liikuntaneuvonnan myönteiseksi asiaksi, jossa resepti toimi hyvänä työkaluna. Suomalaisten ja kansainvälisten tutkimuksen mukaan liikkumisresepti on toteuttamiskelpoinen. Kansainvälisissä tutkimuksissa reseptin käytöllä on todettu olevan myös kustannusvaikuttavuutta. Tutkimuksien mukaan liikkumisresepti tulisi saada osaksi sähköistä potilaskertomusta. (Liikkumisresepti 2010.)

Liike luo elämää - hankkeessa liikkumisreseptin kaltaista lähetettä käytettiin Mikkelissä Etelä-Savon työterveyshuolto Oy:ssä (Liite 1). Lähetettä oli rakennettu Liikkuen Laatussa Elämään -projektiin vuosille 2006-2008. Pieksämäellä käytössä oli oma testattu resepti (Liite 2), mutta sen käyttö jäi erittäin vähäiseksi, koska liikuntaneuvonta toimi yksityisen palveluntuottajan toimitiloissa. Potilaan tietojen siirto potilasjärjestelmässä ulkopuoliselle taholle ei ollut mahdollista.

## 6 Etelä-Savon väestön terveyden erityispiirteet

### 6.1 Työikäinen väestö

Etelä-Savossa asuu noin 156 000 asukasta. Kaupunkeja alueella on kolme; Mikkeli, Pieksämäki ja Savonlinna. Vuosituhannen vaihteen jälkeen Etelä-Savon asukasmäärä on vähentynyt noin 11 000 henkilöllä, joista suurin muutos on tapahtunut maaseutukunnissa (- 10%) ja vähiten kaupungeissa (- 4%) . Etelä-Savon väestöstä työikäisiä (15-64-vuotiaita) on noin 98 000 henkilöä (63,2%) ja lapsia (0- 14 vuotta) noin 14000 (14,1%). (Etelä-Savon maakunta 2010.)

Ikärakenteesta johtuen huoltosuhde on vinoutunut ja vinoutuma kasvaa koko ajan muuta maata nopeammin. Etelä-Savon väestöstä yli 65- vuotiaita oli 22,7% kun koko maan vastaava tilanne oli 17% vuonna 2009. (Etelä-Savon maakunta 2010.)

Keski-ikä (45,2 vuotta) mitattuna maakunnan väki on Suomen vanhinta. Tästä johtuen lasten ja työikäisten osuus on selvästi keskimääräistä pienempi verrattuna muihin maakuntiin. Muuttotappio ja -liike ovat voimakkainta erityisesti ikäluokassa 15- 29 vuotta. Kesäaikaan maakunnan ostovoima ja asukasmäärä kasvavat lähes kolmanneksella paikkakunnan ulkopuolelta tulevista vapaa-ajan asukkaista.(Etelä-Savon maakunta 2010.)

Myönteistä kehitystä on tapahtunut työllisyysasteessa, mutta se jää silti maan keskiarvosta. Maakunnan työttömyysaste lokakuussa 2009 Etelä-Savon työvoima ja elinkeinokeskuksen mukaan oli 12%, kun se samaan aikaan koko maassa oli 10,1% .Kansantuote vuonna 2007 oli 26100 €, kun koko maassa se oli 34 000 €. Asukkaiden koulutustaso on yksi Suomen alhaisimpia. Perusasteen jälkeen suoritettujen tutkintojen osuus oli vuonna 2007 vain 60,6%. Koulutuksen taso on noussut vuosittain, ja siihen vaikuttaa mahdollisuus suorittaa toisen asteen koulutus omassa maakunnassa. Erot koulutuksen tasossa verrattuna muihin maakuntiin johtuvat olemattomista korkea-asteen koulutusmahdollisuuksissa, koska alueella ei ole omaa kattavaa yliopistoa. (Etelä-Savon maakuntaohjelma 2011-2014, 1. luonnos 14.12.2009, Etelä-Savon maakuntaliitto.)

### 6.2 Terveysmittarit

Erilaisten terveystietojen ja tilastojen valossa Etelä-Savo voi huonosti. Maakunnittain tehtynä vertailuna Etelä-Savon sairastavuusindeksi on Suomen toiseksi korkein, 133,2. Ainoastaan Kainuussa indeksi on vieläkin suurempi, 137,5. Koko maan keskiarvo on 100.

Kansantauti- indeksinä sekä erityiskorvattavissa lääkehoitoihin perustuvissa kansansairauksissa (7 kpl) esiintyvyys on muuta maata suurempi, jos sitä verrataan keskiarvoon. (Viialainen 2009, pp-esitys 2.11.2008.)

Taulukko 1. Kansantaudit<sup>1</sup>, Etelä-Savossa vuosina 1992–2008 suhteessa koko maan keskiarvoon (100), ikävakioitu (Kansaneläkelaitos.)

	1992	2000	2008
Kansantauti-indeksi <sup>2</sup>	116,7	116,4	114,3
Diabetes	109,1	111,0	108,8
Psykoosit	136,3	132,4	121,6
Sydämen vajaatoiminta	118,2	115,8	117,9
Nivelreuma	108,9	108,0	104,3
Astma	108,2	114,4	115,1
Verenpainetauti	108,5	108,0	108,9
Sepelvaltimotauti	127,9	125,2	123,6

<sup>1</sup> Seitsemän suurinta erityiskorvattavaan lääkehoitoon oikeuttavaa sairautta. Esiintyvyys suhteutettu koko maan keskiarvoon. <sup>2</sup> Ao. indekseille laskettu keskiarvo.

Kaikissa erityiskorvattavissa lääkehoitoa vaativissa sairauksissa (ikävakioitu) Etelä-Savo ylittää koko maan keskiarvon selvästi. Erityisesti sepelvaltimotaudin, psykoosin ja sydämen vajaatoiminnan osalta on maakunnan keskiarvo selvästi muuta maata korkeammalla. Sama pätee myös ikävakioimattomassa vertailussa.

Taulukko 2. Kansantaudit Etelä-Savossa vuosina 1992–2008 suhteessa koko maan keskiarvoon (100), vakioimaton (Kansaneläkelaitos.)

	1992	1998	2000
Kansantauti-indeksi	128,8	133,7	137,1
Diabetes	121,0	128,2	130,8
Psykoosit	144,5	143,6	132,8
Sydämen vajaatoiminta	136,3	141,7	152,8
Nivelreuma	118,0	121,4	120,2
Astma	113,1	120,9	126,6
Verenpainetauti	121,0	126,4	134,5
Sepelvaltimotauti	147,8	153,7	161,7



## 7 Liike Luo Elämää -hanke Etelä-Savon terveyden edistäjänä

### 7.1 Hankkeelle asetetut tavoitteet

Hanke asetti tavoitteeksi vähentää niiden henkilöiden määrää, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Palveluketjun rakentaminen sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen välille loisi poikkihallinnollista yhteistyötä ja lisäksi asiakkaan kannalta hyvinvointia. Erityisesti hankkeella halutaan palvella vähän liikkuvia eteläsavolaisia 18-64 -vuotiaita henkilöitä, joiden tueksi rakentuu liikuntaneuvonnan järjestelmä, jolla helpotetaan mm. liikuntapalveluiden saatavuutta. Liikuntaneuvonnan asiakasmäärätavoitteeksi asetettiin 460 henkilöä.

Pilottivaiheessa hankkeessa tullaan tekemään sähköinen liikuntahakurekisteri, jonka avulla hankkeen kohderyhmän asiakkaan löytävät helposti heitä kiinnostavan liikuntaryhmän. Taloudellisesti olisi suotavaa, että pitkällä aikajänteellä uudenaikaisella liikuntaneuvontapalvelulla saataisiin säästöä kuntien sosiaali- ja terveydenhuoltomeneihin.

Tärkein työkalu tulee olemaan kolmen terveysliikuntayksikön perustaminen Etelä-Savoon. Paikkakunnat ovat: Mikkeli, Pieksämäki ja Savonlinna. Terveysliikuntayksiköt ovat paikkakunta- ja seutukohtaisia tuottaen tietoa eri mallien toimivuudesta. Hankeajan jälkeen yksiköt jäävät toimimaan ja palvelemaan asiakkaita osana perusterveydenhuollon palveluketjua.

Laadullisesti tavoitteena on lisätä yleisesti maakunnan hyvinvointia, joka näkyisi työikäisten parempana unen laatuna, hyvänä työssä jaksamisena sekä vähäisinä sairaus poissaoloina.

Maakunnan työikäisten työkuntoa halutaan selvittää sekä tehdä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä mittauksia. Tätä varten hanke järjestää terveys- ja hyvinvointikiertueen: ”Koko kansa liikkeelle”. Haluamme tavoittaa kohderyhmämme asiakkaat erilaisten tapahtumien kautta, joita tulemme järjestämään ympäri Etelä-Savoa. Iskän kanssa liikkeelle, Ruusukävely ja Linnanneito - tapahtumissa tiedotamme liikuntaneuvontapalvelusta sekä terveyteen liittyvistä ajankohtaisista asioista.

Hankkeen avulla halutaan Etelä-Savoon lisää vetovoimaa hyvinvoivana ja terveyttä lisäävänä maakuntana, joka huomattaisiin muualla Suomessa ja Euroopassa.

## **7.2 Liike Luo Elämää –hankkeen organisaatio**

Liike luo elämää -hankkeen hallinnoijana toimii Etelä-Savon liikunta ry (ESLi), joka on yksi 15 SLU- aluejärjestöstä. Etelä-Savon Liikunta ry:n tehtävänä on olla monipuolisen liikunnan edistäjä omalla alueellaan. Jäseninään ESLi:llä on eteläsavolaiset urheiluseurat (120kpl), joiden vireyttä ja elinvoimaisuutta tuetaan monipuolisilla tukitoimilla. Seuratoiminta, koulutus, iltapäiväkerhot, lasten ja nuorten toiminta, kunto- ja harrastetoiminta, sekä isoa roolia tällä hetkellä tekevät projektit ja tapahtumat edesauttavat alueen seurojen elinvoimaisuutta ja tuovat lisää harrastajia liikunnan pariin. ESLi:n arvot ovat: etenijä, liikunnan riemu, joukkuepeli, eteläsavolaisuus, ja tuloksellisuus. Missio on: ”Elä sinäkin liikkuen”. Visio: ”Etelä-Savo Suomen liikkuvin maakunta.” (Etelä-Savon Liikunta ry, 2010.)

### **Liike luo elämää -hankkeen henkilökunta:**

Projektipäällikkö Teemu Ripatti, Etelä-Savon Liikunta ry

Projektiasiantuntija Lassi Pöyry, Mikkelin ammattikorkeakoulu

### **Mikkeli**

Liikuntaneuvoja Ft. Mervi Marttinen, Mikkelin kaupunki, Pankalammen toimipiste

Liikuntaneuvoja Ft. Paula Hämäläinen, Mikkelin ammattikorkeakoulu, Hyvinvointikeskus Elixiri

Liikunnanohjaaja Liisa Haikonen, Etelä-Savon Liikunta ry

### **Pieksämäki**

Liikuntaneuvoja Ft. Maria Lehtomäki, Kunnonkeskus Oy, Pieksämäki

Liikuntaneuvoja/liikunnanohjaaja Ft. Kaisu Avikainen, Kunnonkeskus Oy, Pieksämäki

### **Savonlinna**

Liikuntaneuvoja Ft. Sari Kurho-Rinkinen, Savonlinnan pääterveysasema

Liikunnanohjaaja Marjo Jäärni, Etelä-Savon Liikunta ry

### 7.3 Rahoitus

Etelä-Savon elinkeino-, ympäristö-, ja liikenne –keskus (ELY -keskus) hyväksyi hankkeen kokonaiskustannukseksi 606 800 euroa. ELY - keskus varautui rahoittamaan hanketta maksimissaan 538 800 eurolla, josta 360 996 euroa on Euroopan sosiaalirahaston osarahoitusta. Suomen valtion osuus hankkeesta on 177 804 euroa. Koko hankkeen budjetti on yhteensä 650 000 euroa.

Taulukko 3. Osatoteuttajina toimivat kunnat ja yksityinen sektori rahoittavat hanketta seuraavasti

Mikkelin kaupunki 20 700 euroa

Pieksämäen kaupunki 10 500 euroa

Itä-Savon sairaanhoitopiiri 14 100 euroa

Etelä-Savon Liikunta ry 4150 euroa

Yksityinen rahoitus:

Osuuskauppa Suur-Savo 15 000 euroa

Kunnonkeskus Oy 3550 euroa

Hanke kerää lisäksi ns. erikseen raportoitavia kuluja, joihin ei myönnetä valtion tai ESR-rahoitusta. Kuluja on syntynyt mm. hankkeen järjestämistä tapahtumista, joissa osallistujat ovat olleet mukana työajallaan. Kehonkoostumusmittaukset Inbody-720 laitteella ovat myös kerryttäneet runsaasti erikseen raportoitavia kuluja. Hankkeen aikana tulee kertyä yhteensä vähintään 43 200 euroa erikseen raportoitavia kuluja, mikäli rahoitussuunnitelma on toteutunut suunnitellusti.

### 7.4 Osatoteuttajat

#### 7.4.1 Mikkelin ammattikorkeakoulu

Mikkelin ammattikorkeakoulu (MAMK) tarjoaa korkeatasoista elinikäistä korkeakouluopetusta Etelä-Savossa kolmessa eri kaupungissa; Mikkelissä, Pieksämäellä ja Savonlinnassa.

Koulutuksen ohella MAMK on vahvasti mukana tutkimus-, palvelu- ja eri kehittämistoiminnoissa, jotka ovat: hyvinvointi, materiaalit ja ympäristö, matkailu ja tapahtumatuotanto sekä sähköiset palvelut.

Henkilökuntaa MAMKissa on 400, opiskelijoita 4500, joista uusia aloittaa vuosittain 450. Erityisvahvuusalueeksi koetaan Venäjä-osaaminen. Uusia avauksia korkeakoulumaailmassa on haettu yhteistyöllä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2010.)

#### **7.4.2 Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi**

Strategisena päämääränä Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi haluaa, että palveluja käyttävä kuntalainen, asiakas tai yhteisö on tyytyväinen saamiinsa palveluihin. Toimintaa ohjaa missio: ”Hyvinvointia elämänkaaresi eri vaiheissa”. Sosiaali- ja terveystoimen palvelujen järjestämisessä on tarkoituksena tuottaa riittävät ja tarkoituksenmukaiset palvelut kaikille kuntalaisille. Kaikessa suunnittelussa ja toiminnassa ehkäisevä ja terveyttä edistävä toiminta on etusijalla. Yksityinen, kolmas sektori ja erikoissairaanhoidon tahot, joiden kanssa kehitetään olemassa olevia palveluja. (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi 2010, 7-11.)

Peruspalveluiden tulee olla asiakaslähtöisiä sekä kustannustehokkaita. Kaikissa viidessä organisaation osassa toimintaa ohjaavat seuraavat arvot: hyvinvoinnin edistäminen, ongelmien ja palvelutarpeen ennaltaehkäisy, kuntotuttava työote sekä palveluohjaus. (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi 2010, 7-11.)

Toimintaorganisaatiot:

1.Lapsiperheiden palvelut (vastuhenkilö toimialasta: päivähoiton esimies)

Sisältää päivähoitopalvelut, terveysneuvonnan (neuvolatoiminta), koulu- ja opiskelijaterveydenhoidon, lapsiperheiden tukiyksikkö-, sekä sosiaalityöpalvelut

2.Psykososiaaliset palvelut (vastuhenkilö toimialasta: sosiaalijohtaja)

Osaston toiminta painottuu seuraaville kohderyhmille:

- aikuissosiaalityö ja päihdehuolto
- vammaispalvelut ja kehitysvammahuolto
- avohoidon mielenterveystyö

- maahanmuuttajatyö
- talous ja velkaneuvonta

### 3. Terveyspalvelut (vastuhenkilö toimialasta: johtava ylilääkäri)

Mikkelin liikuntaneuvonta toimii osana tätä organisaatiota. Toiminta on ollut osa fysioterapian toimintayksikön toimintaa. Tulosalueen vastualueet ovat:

- lääkäripalvelut
- vastaanottotoiminta
- fysioterapia
- hammashoito

### 4. Vanhusten palvelut (vastuhenkilö toimialasta: tulosalueen esimies)

Toiminta keskittyy nimensä mukaisesti vanhusten hoitoon. Toimiala on jakautunut seuraavasti:

- kotihoito
- asumispalvelut
- laitoshoido

5. Erikoissairaanhoito, josta vastaa johtava ylilääkäri. Toiminta on jakautunut somaattiseen ja psykiatriseen erikoissairaanhoitoon. (Mikkelin sosiaali- ja terveystoimi 2010, 7-11.)

## 7.4.3 Pieksämäen kaupunki sosiaali- ja terveystoimi

Toiminta on selkeytymässä siten, että tulevana vuonna (2011) koko sosiaali- ja terveystoimesta vastaa Perusturva-niminen hallinto-organisaatio. Keskeisin tehtävä uudella hallintorakenteella on kehittää johtamista sekä hioa järjestettävät toiminnot tehokkaaksi, taloudelliseksi ja asiakaslähtöiseksi. Asukaspohjaa on uudessa kunnassa noin 21 000 asukasta. (Nykänen, U. 28.9.2010.)

Tulosalueet uudessa mallissa ovat seuraavat:

1. Hallinto
2. Koti- ja laitospalvelut

3. Terveys- ja psykososiaaliset palvelut

4. Erikoissairaanhoidon ja ympäristöterveyden ostopalvelut (Nykänen, U. 28.9.2010.)

#### **7.4.4 Itä- Savon sairaanhoitopiiri (ISSHP)**

Sairaanhoitopiiri toimii Itä-Savossa kuuden kunnan alueella ja kuuluu ns. Kys-erva alueeseen yhdessä Etelä-Savon-, Pohjois-Savon-, Pohjois-Karjalan- ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirien kanssa. Sairaanhoitopiirin perustehtävänä on väestön terveydestä huolehtiminen sekä tarpeellisen sairaanhoidon ja hoivan organisointi alueen asukkaille. ISSHP:n alueen kunnat ovat: Enonkoski, Kerimäki, Punkaharju, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. Väestöpohjaa alueella on noin 52 000. (Itä- Savon sairaanhoitopiiri 2010.)

Toimintaa ohjaavat arvot, jotka ovat: hyvinvointi, osaaminen, luottamus, ja vastuullisuus. Henkilökuntaa ISSHP:ssä on 1924 henkilöä. Sairaanhoitopiirin alueella on yksi sairaala. (Itä-Savon sairaanhoitopiiri 2010.)

Terveydenhuoltopiirin keskeiseksi tehtäväksi ISSHP on määrittänyt alueen väestön tarpeiden ja osalta terveydentilan aktiivisen seuraamisen. Terveyspolitiikkaa tulee kehittää ja arvioida sitä kokonaisuutena. ISSHP haluaa toimia asiantuntijana ja vaikuttajana kansanterveyskysymyksissä. Terveyskasvatuksen ja -vaikutusten osalta sairaanhoitopiiri ennakoii mahdollisia muutoksia ja tarttuu niihin riittävän ajoissa. Kansallisen tason ohjelmasuosituksia piiri toteuttaa alueen asukkaiden parhaaksi. Kaikessa johtamistyössä terveydenedistäminen on mukana. (Itä-Savon sairaanhoitopiiri.)

#### **7.4.5 Tanhuvaaran urheiluopisto**

Keskeisin toiminta-ajatus Etelä-Savossa toimivalle urheiluopistolle on tarjota asiakkaille vetovoimainen ja tasokas liikuntakoulutus sekä palvella myös huippu-urheilua. Opistolla panostetaan erityisesti yleis-, jää - ja ammuntaurheiluun. Liikunnan ammattilaiseksi on mahdollista kouluttautua opiston järjestämällä liikunnanohjauksen perustutkinnolla tai liikunnan ammattitutkinnolla, joita se järjestää muiden urheiluopistojen tavoin. Työyhteisöille ja yrityksille Tanhuvaara tarjoaa monipuolista toimintaa aina kuntotestauksesta hyvinvointipäiviin ja pikkujouluihin. Nykyaikainen ja luonnonläheinen opistoalue tarjoaa upeat puitteet monipuoliselle liikunnan harrastamiselle. (Tanhuvaaran urheiluopisto 2010.)

Itä-Suomen lääninhallitus on myöntänyt vuonna 2006 Tanhuvaaralle oikeudet järjestää yksityisiä terveydenhuoltopalveluja, mikä antaa mahdollisuuden suunnitella toiminnan sisältöä yhdessä työterveyshuoltojen kanssa. Urheiluopiston toimintaa hallinnoi Tanhuvaara-säätiö. (Tanhuvaaran urheiluopisto 2010.)

#### **7.4.6 Kunnonkeskus Oy**

Kunnonkeskus Oy on Pieksämäellä ja Haukivuorella toimiva täyden palvelun liikuntakeskus, joka on perustettu 1995. Yritys tarjoaa mm. fysioterapiaa ja kuntoutus- ja liikuntapalveluja. Yrityksen toiminta perustuu asiakkaiden tarpeisiin ja laadukkaiden palvelujen tarjoamiseen. Henkilökuntaa yrityksessä on yhteensä 16. Lisäksi asiakkaiden käytössä on lähes kymmenen henkilöä hierojista lääkäreihin. (Kunnonkeskus 2010.)

Työtehtävät ja roolit hankkeen toteutuksessa ovat jakautuneet siten, että hallinnoija Etelä-Savon Liikunta ry (ESLi) on vastannut koko hankkeen rahoituksesta. Rahoituksen toteutuminen, maksatukset, hankkeen onnistuminen, raportointi jne. ovat hallinnoijan vastuulla. Osatoteuttajia koskevat samat oikeudet ja velvollisuudet kuin hankkeen hallinnoijaakin. Hankkeen osalta kirjanpito tulee eriyttää, sekä varautua rahoittajaviranomaisten tarkastukseen. Liike luo elämää – hanke tarkastettiin rahoittajan toimesta 28.10.2009. Hanketta on toteutettu rahoittajan vaatimalla tavalla eikä kirjanpidosta löytynyt huomautettavaa.

#### **7.5 Ohjausryhmä**

Hankkeen rahoittajaviranomaisen ohjeessa sanotaan, että hankkeella on oltava ohjausryhmä. Se sanotaan myös hankkeen hallinnoimalle taholle tullessa rahoituspäätöksessä. Oikeudellisesti ohjausryhmällä ei ole vastuuta hankkeen toteuttamiseen liittyvissä asioissa, vaan vastuun kantaa hankkeen hallinnoija. Jäsenistö koostuu hallinnoivan tahon edustajasta, sekä mukana olevista osatoteuttajatahoista, jolla varmistetaan mahdollisimman laaja osaaminen ja asiantuntemus. Myös rahoittajaviranomainen (Ely - keskus) asettaa ohjausryhmään oman edustajansa, jonka rooli on toimia asiantuntijana. Tärkein tehtävä rahoittajan edustajalla on huolehtia riittävästä tiedonkulusta hallinnoijan ja rahoittajan kesken. Merkittävin ja tärkein ohjausryhmän tehtävä on seurata miten hanke on edistynyt suhteessa sille asetettuihin tavoitteisiin. Muita ohjausryhmän tehtäviä ovat mm. hankkeen itsearviointi, hyvien käytäntöjen levittäminen, tiedottaminen, väli- ja loppuraporttien seuranta, rahoitussuunnitelman ja

maksatusten seuraaminen ja mahdolliset muutokset. Kaikista ohjausryhmän kokouksista pidetään pöytäkirjaa, joka toimitetaan kokousten jälkeen rahoittajalle tiedoksi. (Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2008.)

### **Liike luo elämää -hankkeen ohjausryhmän jäsenet:**

Salla Seppänen, koulutusjohtaja, Mikkelin Ammattikorkeakoulu (Pj.)

Teemu Ripatti, projektipäällikkö Liike luo elämää –hanke, Etelä-Savon Liikunta ry (Sihteeri)

Marjo Vartela-Sormunen, kehityspäällikkö, Kunnonkeskus Oy Pieksämäki

Ulla Nykänen, sosiaali- ja terveystoimen johtaja, Pieksämäen kaupunki

Heino Lipsanen, aluejohtaja, Etelä-Savon Liikunta ry

Heikki Pylkkänen, johtava ylilääkäri, Itä-Savon sairaanhoitopiiri (Vpj.)

Lassi Pöyry, projektiasiantuntija Liike luo elämää -hanke, Mikkelin Ammattikorkeakoulu

Maria Närhinen, Mikkelin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen johtaja

Mirja Hirvensalo, LiTM, Jyväskylän yliopisto

Petri Laitinen, suunnittelija, Etelä-Savon Aluehallintovirasto

Matti Nupponen, Etelä-Savon sairaanhoitopiirin johtaja

Taina Korell, Tanhuvaaran urheiluopiston rehtori

### **7.6 Markkinointiviestintä ja tiedotus hankkeen aikana**

Kaikkien kolmen liikuntaneuvontayksikön toiminnasta julkaistiin paikallislehdissä oma infoliite. Mikkelin tiedotusliite ilmestyi Viikkoset -lehden yhteydessä syksyllä 2008.

Pieksämäellä ja Savonlinnassa sama tiedote tuotettiin Pieksämäen ja Savonmaa -lehtien välissä alkuvuodesta 2009. (Liite 3.)

Liikuntaneuvonnan asiakashankintaa varten valmistimme omat postikortti-tyyppiset tiedotteet kaikkiin yksiköihin. (Liite 4.) Kortteja jaettiin sekä hankkeen omissa että muiden järjestämissä tapahtumissa ja tilaisuuksissa joissa kohtasimme kohderyhmän asiakkaita.



Hanke on saanut runsaasti julkisuutta maakunnan eri tiedotusvälineissä. Kaikki hankkeen toiminnasta kertovat julkaistut lehtiartikkelit on koottu erilliseen lehdistökansioon. Artikkeleita löytyy yhteensä 59 kpl.

Erillistä lehti-ilmoittelua toteutimme hankkeen omien tapahtumien osalta paikallislehdissä. Hankkeen projektipäällikkö ja projektiasiantuntija ovat kirjoittaneet myös mielipidekirjoituksia 4 kertaa, jotka julkaistiin Itä- ja Länsi-Savo lehdissä sekä Liikunta ja tiede lehdessä.

Valtakunnan tiedottamisen osalta yhdeksi merkittävimmäksi onnistumiseksi mainittakoon julkaisu Kipinät -lehdessä, jonka KKI-ohjelma tuotti. Syyskuussa 2010 ilmestyi ”Liikuntaneuvonnan käsikirja”, joka on Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu nro 238. Käsikirjan sisällöstä vastasi työryhmä, jossa olivat mukana myös hankkeen työntekijät Teemu Ripatti ja Lassi Pöyry. Käsikirja on maksuton ja se tulee olemaan jaossa valtakunnallisen KKI-ohjelman järjestämällä ”Suomimies seikkailee”-seminaarikiertueella.

## 8 Liike luo elämää - hankkeen toiminta

### 8.1 Etelä-Savon liikuntaneuvonnan malli ja prosessin kuvaus

Hankkeen aikana liikuntaneuvonta oli tarkoitettu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville työikäisille eteläsavolaisille miehille ja naisille. Liikuntaneuvontatyöstä vastasivat hankkeen avulla palkatut liikuntaneuvojat, jotka tekivät ohjaustyötä osa-aikaisesti.

Mikkelin ja Savonlinnan osalta vastuun liikuntaneuvonnan asiakastyöstä tekivät työnkuva-  
muutoksella fysioterapian osastoilla työskentelevät fysioterapeutit Mervi Marttinen (Mikkeli) ja Sari Kurho-Rinkinen (Savonlinna). Lisäksi Mikkelin ammattikorkeakoulun Hyvinvointikeskus Elixiiirissä osa-aikaista liikuntaneuvontatyötä toteutti fysioterapeutti Paula Hämäläinen. Pieksämäen liikuntaneuvonnan malli poikkesi edellisestä siten, että kaupungin omasta toiveesta palvelumallia lähdettiin testaamaan yksityisen palvelutuottajan kanssa. Työstä vastasi Kunnonkeskus Oy, jonka palkkaama liikuntaneuvoja Ft. Maria Lehtomäki neuvoi asiakkaita osa-aikaisesti. Hankehenkilökunnan osaamisen tueksi tarjosimme mahdollisuuden osallistua UKK-instituutin järjestämiin koulutusosioihin, jotka olivat Liikkumisesta tottumus – työvälineitä liikuntaneuvontaan, Yhteistyöstä tukea - kehitä liikunnan palveluketju, Uudista neuvontataitojasi – viritä asiakas liikkumaan, Kynnys matalaksi— opasta liikkumiskokeiluissa.

Liikuntaneuvontaan ohjautumisen edellytykset: Etelä-Savossa

- asiakkaan liikunta ja liikuntakokemukset vähäisiä
- on olemassa terveystriski, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa, mm. kohonnut veren-paine, diabeteksen riskitestissä yli 12 pistettä tai painoindeksi yli 30
- asiakkaan huono fyysinen kunto (lihasten voima, kestävyys, liikkuvuus)
- asiakkaan oma halu muuttaa liikuntakäyttäytymistä
- ei akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta

Kaikki hankkeen liikuntaneuvojat olivat vakituisessa työsuhteessa. Liikuntaneuvontaan käytettyä työaika seurattiin työajanseurannalla, jota varten käytössä oli rahoittajan laatima kokonaistyöajanseurantalomake (Liite 5.) Osatoteuttajien kanssa tehtyjen sopimusten mukaan liikuntaneuvontaan käytettyä aikaa oli varattu noin 11h/ viikko/ liikuntaneuvoja/paikkakunta.

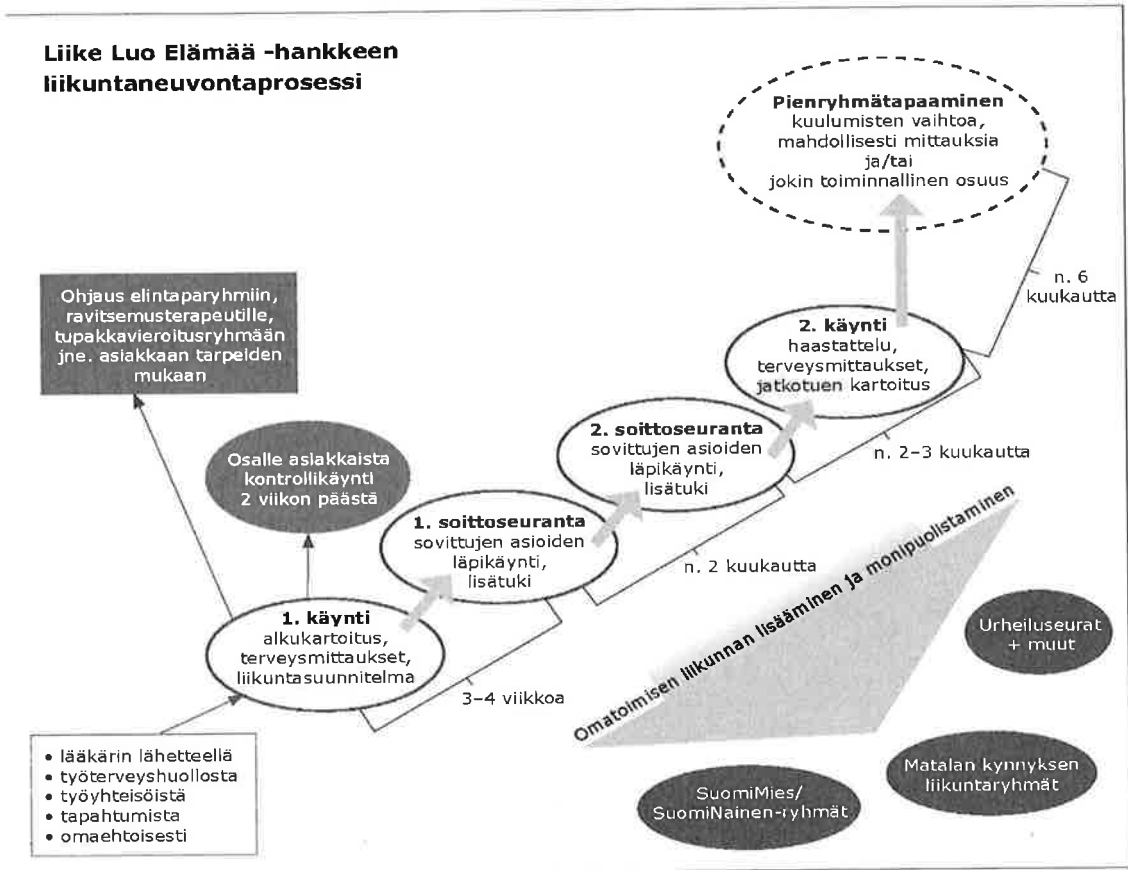
Liike luo elämää -hanke maksoi liikuntaneuvonnasta aiheutuneet työkustannukset sivukuluineen takautuvasti osatoteuttajille. Rahoitussuunnitelman muutoksesta johtuen liikuntaneuvontayksiköt jouduttiin käynnistämään vaiheittain. Alkuperäinen suunnitelma oli, että kaikki kolme yksikköä olisivat aloittaneet toiminnan vuoden 2008 aikana. Kokonaisrahoitusosuuden laskettua Mikkelin yksikkö aloitti toimintansa syyskuussa 2008, Pieksämäki ja Savonlinna käynnistyivät vuoden 2009 alusta.

Asiakkaat ohjautuivat liikuntaneuvontaan eri tavoin: omatoimisesti, tapahtumien kautta, lääkärin läheteellä, työyhteisökäynneistä, työterveyshuolloista tai kehonkoostumus-mittauksen jälkeen. Ajanvarauksen jälkeen oli vuorossa ensimmäinen käyntikerta. Tässä tapaamisessa kartoitettiin asiakkaan lähtötilanne, aikaa käytettiin keskimäärin noin 1-1,30h/asiakas. Lähtökartoituksen apuna käytettiin haastattelulomaketta.(Liite 6.) ja sen pohjalta käytyä keskustelua asiakkaan omista tavoitteista ja toiveista. Terveyttä ja asiakkaan lähtötilannetta selvitettiin alkukartoituksessa seuraavilla mittareilla:

- bmi
- vyötärön ympärys (cm)
- verenpaine
- leposyke
- puristusvoima
- verensokeri
- kolestroli
- kehonkoostumus, (mittaus tehty bioimbedanssi - mittausmenetelmää käyttäen)
- diabeteksen riskikartoitustesti
- liikunnan määrä ja laatu
- maksimaalinen hapenottokyky (Nex- menetelmää käyttäen)
- ravintotottumukset (lautasmalli pohjana)

Haastattelulomakkeen pohjalta liikuntaneuvojat laativat asiakkaalle henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman, joka toteuttamista seurattiin 6-12 kk ajan. Liikuntasuunnitelma kirjattiin käyttämällä UKK- instituutin täytettävää liikuntapiirakkaa.(Liite 7.) Mahdolliset

muutokset asiakkaan liikkumissuunnitelmaan tehtiin soittoseurantaa apuna käyttäen. Jos asiakas ei muistanut soittaa itse sovittuna aikana, otti liikuntaneuvoja yhteyttä asiakkaaseen.



Kuva 6. Liike luo elämää -hankkeen liikuntaneuvontaprosessi (Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä 2010,10)

Kaikille koko prosessin käyneistä asiakkaista tehtiin vähintään yksi, suurimmalle osalle kaksi soittoseurantaa, joista viimeisin noin 3 kuukauden kuluttua ensikäynnistä. Viimeisellä käyntikerralla asiakkaalle tehtiin samat mittaukset sekä haastattelut kuin ensimmäiselläkin käyntikerralla. Tällä varmistettiin prosessin aikana tapahtuneet muutokset. Kaikki koko prosessin käyneet osallistujat palauttivat asiakastyytyväisyys/palautekyselyn.(Liite 8.)

Haastattelun pohjalta haettiin perusteita sille, miksi asiakkaan tulisi lisätä liikuntaa. Monet liikuntaneuvonnan asiakkaat halusivat itse aloittaa hankkeen tarjoamassa omassa matalankynnyksen liikuntaryhmätoiminnassa, jonka toteutuksesta ja ohjaamisesta vastasivat liikunnanohjaajat.

Asiakas ei automaattisesti joutunut mihinkään hankkeen tarjoamaan liikuntaryhmään. Pääpaino oli omatoimisen liikunnan lisäämisessä, jota tuettiin liikuntaneuvojien toimesta henkilökohtaisella ohjelmassa ja materiaaleilla. Asiakkaille kerrottiin myös yksityisten palveluntuottajien sekä urheiluseurojen tarjonnasta. Mikkelissä ja Savonlinnassa asiakkaan oli mahdollista ohjautua myös perusterveydenhuollon järjestämiin omiin ryhmiin, joita olivat mm. elintapa-,tupakasta irti-ryhmät sekä ravitsemusterapeutin palvelut. Vaihtoehtoina tarjottiin myös Suomimies- ja Suominainen -liikuntaryhmiä, joissa toiminnan sisältö perustui monipuolisuuteen.

Koko prosessin käynneille henkilöille järjestettiin pienryhmätapaamisia, joissa asiakkailta kyseltiin suullista palautetta palvelusta sekä sitä, miten liikkuminen sekä elintavat ovat säilyneet. Tapaamisten yhteydessä järjestettiin myös liikuntaosuus.

Mikkelissä testasimme uudenlaista liikuntahakujärjestelmää, joka helpottaisi asiakasta ja liikuntaneuvojaa löytämään sopivimman liikuntamuodon sekä siitä tarvittavat tiedot yhdestä osoitteesta. Liikuntahakurekisteri rakennettiin opiskelijatyönä Mikkelin kaupungin sivuston alle osoitteeseen sportmikkeli.fi .Työstä vastasi Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelija Teppo Hytönen. Järjestelmä on edelleen käytössä ja sen ylläpidosta vastaa Mikkelin kaupungin vapaa-aikatoimi.

## **8.2 Liikunnan toteutus hankkeen asiakkaille**

Halusimme lisätä hankkeen avulla liikunnan määrää, laatua sekä tapahtumia erityisesti valitulle kohderyhmälle eli terveytensä kannalta liian vähän liikkuville. Liikuntaneuvonnassa käyneet asiakkaat ovat kokeneet, että nykyinen avoin tarjonta ei vastaa kysyntää kaikilta osin. Liikunnan intensiteetti on ollut liian haastava liikuntaa aloittaville tai sitä suunnitteleville, ja siksi päädyimme perustamaan liikuntaneuvonnan asiakkaille omia liikuntaryhmiä joihin ohjautuminen perustui asiakaskäyntiin liikuntaneuvontayksiköissä. Avoimesti näistä liikuntaryhmistä ei tiedotettu. Suomimies- ja Suominainen seikkailee - ryhmiin oli mahdollista osallistua liikuntaneuvonnan ulkopuolelta.

Ryhmäliikunta käynnistyi Mikkelin osalta syyskaudella 2008, muissa toimintapisteissä Pieksämäellä ja Savonlinnassa ryhmät aloittivat alkuvuodesta 2009. Asiakkaat maksoivat toiminnoista omavastuuosuutta, joka alhaisimmillaan oli 2€ /henkilö. Matalankynnyksen ryhmätoiminta piti sisällään monipuolista, turvallista perusliikuntaa, jossa kaikki ryhmän

jäsenet otettiin huomioon. Liikunnanohjaajien osaamista lisättiin vuonna 2010 järjestetyllä kahvakuulaohjaaja-koulutuksella.

### **8.2.1 Pieksämäki**

Pieksämäellä hankkeen järjestämiin liikuntaryhmiin osallistui yhteensä 111 hlöä. Toiminnan ohjaamisesta vastasivat hankkeen työntekijät Ft. Maria Lehtomäki sekä Kaisu Avikainen. Lukumäärä sisältää osallistujat seuraavista hankkeen organisoimista liikuntaryhmistä:

- Suomimies ja Suominainen seikkailee -liikuntaryhmät
- Matalan kynnyksen kuntopiiri
- Kuntosaliharjoittelu tutuksi -ryhmä
- Kotiharjoittelulla kuntoon
- Venyttelyryhmä
- Kohti terveellistä ruokavaliota – ryhmä

Hankkeen tarjoamien toimintojen lisäksi asiakkailta oli mahdollisuus sitoutua Kunnonkeskus Oy:n tarjoamiin muihin liikuntapalveluihin, joista asiakas maksoi hinnaston mukaan. Asiakkaat suhtautuivat myönteisesti Kunnonkeskus Oy:n palvelutarjontaan ja osa heistä sitoutui liittymään myös tarjottuun CMS- kuntoklubijäsenyyteen.

### **8.2.3 Mikkeli**

Mikkelissä hankkeen järjestämä liikunta oli sisällöltään samanlaista kuin Pieksämäellä. Liikunnanohjaajan toimesta järjestettiin seuraavia liikuntamuotoja:

- Matalankynnyksen ryhmä
- Suomimies ja Suominainen seikkailee -liikuntaryhmät (Liite 9.)
- Kuntosali-ryhmä

Näiden ryhmien lisäksi asiakkaille kerrottiin myös muiden palveluntarjoajien toiminnasta esitteiden ja yhteystietojen kera. Vuoden 2010 alusta asiakkaiden käytössä oli myös Mikkelin

seudun liikuntahakujärjestelmä. Ryhmien ohjaamisesta sekä sisällöistä vastasi hankkeeseen palkattu liikunnanohjaaja Liisa Haikonen. Liikuntaryhmätoiminnassa oli mukana yhteensä 153 henkilöä. Suomimies ja Suominainen -liikuntaryhmätoiminta siirrettiin hankkeen lopussa Mikkelin Naisvoimistelijoiden järjestettäväksi, koska halusimme auttaa urheiluseuroja perustamaan työikäisille sopivia liikuntaryhmiä.

#### **8.2.4 Savonlinna**

Savonlinnassa on toiminnan painopiste ollut matalankynnyksen ryhmässä. Toiminta on ollut monipuolista sisältäen erilaisia jumppia, sauvakävelyä, vesiliikuntaa, kuntosaliharjoittelua sekä pelejä. Suomimies ja Suominainen seikkailee -liikuntaryhmissä toiminta on perustunut monipuolisuuteen. Savonlinnassa toiminnassa on ollut mukana 76 henkilöä. Ohjaajana on toiminut liikunnanohjaaja Marjo Jäärni.

#### **8.2.4 Asiakaspalaute liikuntatoiminnasta**

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tekemän kyselytutkimuksen mukaan hankkeen järjestämät liikuntatoiminnat (matalankynnyksen ryhmät) on koettu tärkeiksi ja niiden on toivottu jatkuvan. Asiakkaat ovat kokeneet, että omassa liikunta-aktiivisuudessa ja käyttäytymisessä on tapahtunut muutos parempaan. Vastausten perusteella ryhmätoimintaan osallistuneiden fyysinen ja psyykinen kunto on parantunut. Moni uskoo myös oman liikkumisensa jatkuvan hankkeen päättymisenkin jälkeen. Paljon hyvää palautetta annettiin ohjaajien ammattitaidosta sekä roolista toimia hyvänä motivoijana ja kannustajana. Erityisesti matalankynnyksen ryhmätoiminnalle halutaan jatkuvuutta ja se on koettu erittäin tarpeelliseksi. (Huiskonen, Hämäläinen 2010, 39-40).

## 9 Tulokset Webropol- aineiston pohjalta

Kaikki asiakkaat, jotka ovat osallistuneet Etelä - Savossa toteutettuun liikuntaneuvontaan on kirjattu Webropol- ohjelmaan. Lokakuuhun 2010 mennessä liikuntaneuvontaan on tutustunut yhteensä 698 asiakasta, joista Webropol- aineistoon on syötetty vajaa 500 asiakasta. Kirjaustyöstä ovat vastanneet hankkeeseen palkatut liikuntaneuvojat paikkakunnittain. Asiakkaat ovat vastanneet kirjallisesti Webropol- kyselyyn liikuntaneuvontaprosessin alussa ensimmäinen tapaamiskerran yhteydessä sekä viimeisellä kerralla, kun lähtötilanteesta on kulunut 6-12 kuukautta. Haastattelu- ja palautelomakkeen laatimisesta on vastannut hankkeen projektiasiantuntija Lassi Pöyry. Webropol- ohjelman käyttöoikeudet omistaa Mikkelin ammattikorkeakoulu.

### 9.1 Liikuntaneuvonnan asiakasprofiili

Liikuntaneuvontaa käyttävistä asiakkaista suurin osa tuli niiltä paikkakunnilta missä liikuntaneuvontayksikkö toimi. Vastajista (n=472) 35.2% oli Mikkelistä, 35.6% Pieksämäeltä, ja 24.4% Savonlinnasta. Myös pienemmiltä paikkakunnilta kuten Mäntyharjulta, Ristiinasta, Kerimäeltä, Juvalta, Rantasalmelta, Enonkoskelta, Punkaharjulta, Savonrannalta, Kangasniemeltä ja Hirvensalmelta osallistui yksittäisiä asiakkaita.

Toimintaan osallistui selvästi enemmän naisia kuin miehiä. Kaikista liikuntaneuvonnan asiakkaista naisia oli 79.2%, ja miehiä 20.8%. Avo- tai avioliitossa asiakkaista oli yhteensä 68.6%. Eronneita tai asumuserossa olevia oli 15.2%, naimattomia 13.5% sekä leskiä 2.7%

Liikuntaneuvontaan tutustuneiden asiakkaiden keski-ikä oli 47 vuotta. Kaikista asiakkaista eniten palveluun tutustui yli 45-vuotiaita miehiä ja naisia, joita oli 68%.

Suurin osa liikuntaneuvonnan asiakkaista oli koulutustasoltaan keskiasteen käyneitä 61.2%, peruskoulun käyneitä vastaajista oli 17.7%, alemman korkeakoulututkinnon oli suorittanut 14.6%, ja ylemmän 6.5% asiakkaista. Työelämässä tai työnantajan palveluksessa asiakkaista oli vastauksien perusteella 72.5%, eläkeläisiä 10.4%, työttömiä 9.2%, työmarkkinoiden ulkopuolella 4.2% sekä opiskelijoita 3.8%



Asiakkailta mitattiin vyötärön ympäryys. Suurimmalla osalla mitatuista miehistä vyötärön ympäryys oli 102cm tai enemmän ja naisilla 88cm tai enemmän. Näitä henkilöitä kaikista mitatuista oli 68.1%.Miehiä, joiden vyötärön mitta oli 94-102cm tai naisilla 80-88cm oli 21.9%.Vain 10% mitatuista vyötäröistä oli alle 94 cm (miehet) tai alle 80cm (naiset)

## **9.2 Mistä asiakkaat ovat ohjautuneet liikuntaneuvontaan?**

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen tapahtui useaa reittiä. Eniten liikuntaneuvontaan tulleista asiakkaista (29.9 %) tuli palveluun itsenäisesti. Hankkeen järjestämien tapahtumien ja tilaisuuksien kautta saimme ohjautumaan asiakkaita 24.1%. Perusterveydenhuollon, lääkärin, terveydenhoitajien ja työterveyshuollon kautta saimme osallistujia yhteensä 17.9%, joka on kolmanneksi eniten.

Neljänneksi tärkein väylä liikuntaneuvontaan oli ”jokin muu”- kohta, joista ohjautui asiakkaita 17.6%. Käytännössä henkilöt tavoitettiin Inbody -mittauksista, kaveripiirin kautta, tai erilaisten työpaikka linkitysten välityksellä. Työpaikoilla tehtyjen käyntien ja esittelyiden pohjalta liikuntaneuvontaan ohjautui 10.5% asiakkaista.

## **9.3 Asiakkaan yleinen terveydentila**

Oman ilmoituksensa mukaan vastaajat kokivat terveydentilansa yleisesti ottaen hyväksi (49.7% vastaajista). Tyydyttäväksi terveydentilansa koki 34.9%, välttäväksi 10.8%, erittäin hyväksi 2.7% ja huonoksi 1.9% liikuntaneuvonnan asiakkaista.

## **9.4 Terveystieteet liikunnan lisäämiselle**

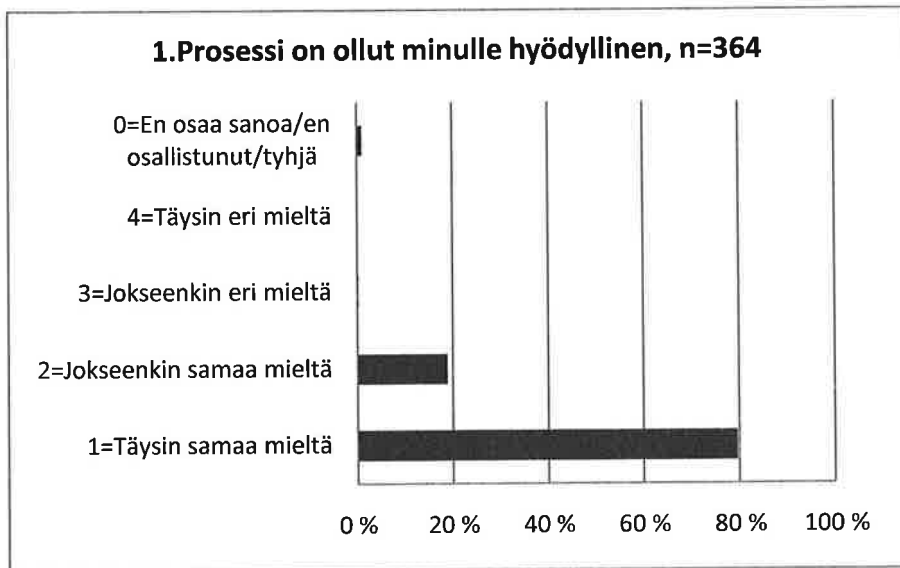
Tämä kohta täytettiin yhdessä liikuntaneuvojien ja asiakkaiden kesken. Eniten liikuntaa haluttiin lisätä hoitokeinona ylipainoon tai lihavuuteen (62.4% vastaajista) (n=465) . Toiseksi tärkeimmäksi koettiin nivelvaivojen ongelmien ratkaisu liikunnan avulla (62.4%), ja kolmanneksi tärkein oli kohonneen verenpaineen hoito (38.7%).

## **9.5 Millaisia tavoitteita sinulla on terveyden parantamiseksi?**

Painonhallinta nousi vastaajien mielestä tärkeimmäksi asiaksi kun kysyttiin tavoitteista oman terveyden parantamiseksi. Seuraavaksi tärkeimmäksi vastaajien mielestä nousi lihaskunnon parantaminen (47%), kolmanneksi tärkeimmäksi parempi jaksaminen (44%).

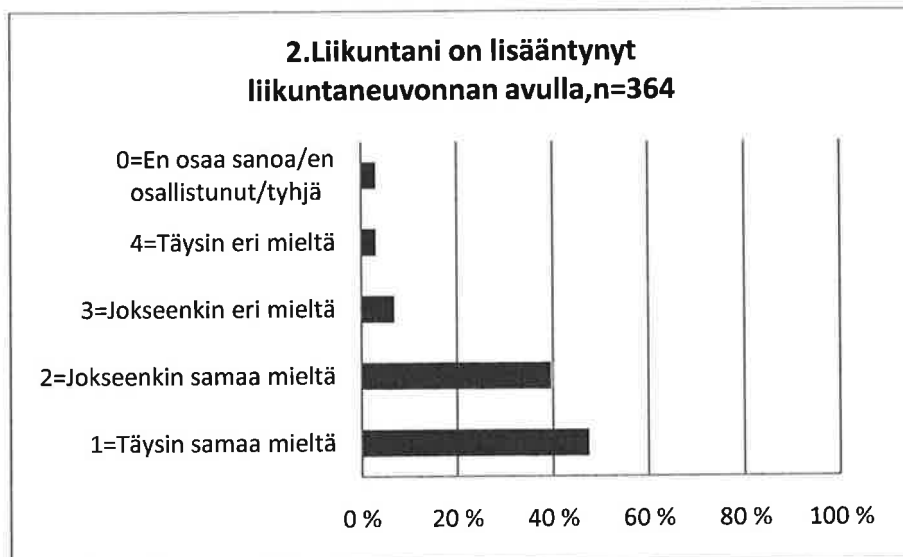
## 10 Liikuntaneuvonnan asiakaspalautteet hankeajalta

Liikuntaneuvontaprosessin asiakkaat ovat vastanneet palautekyselyyn (Liite 8.) Asiakkaat ovat täyttäneet lomakkeet käsin viimeisellä liikuntaneuvojan tapaamiskerralla. Vastauksia saimme yhteensä 364 kpl.



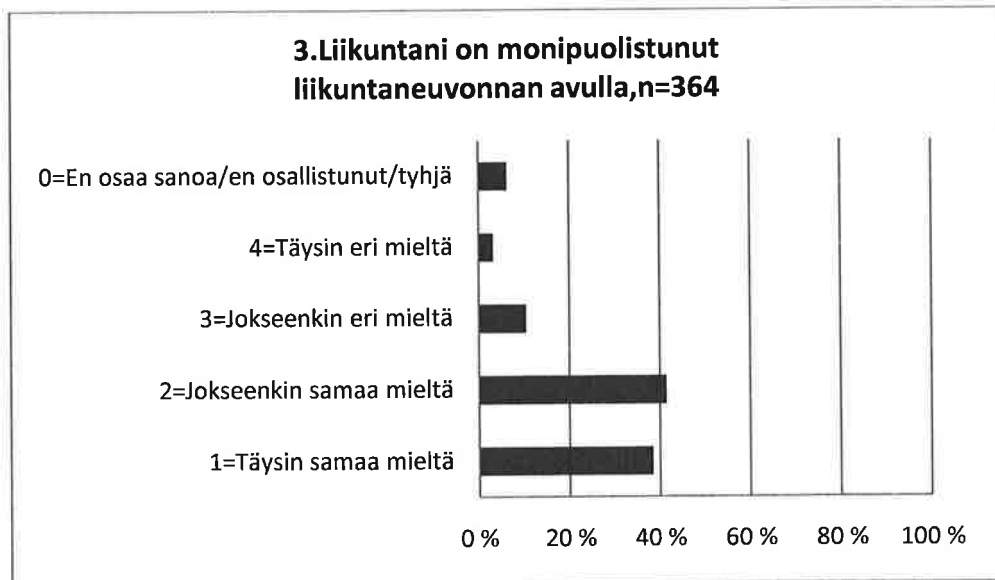
Kuvio 1. Etelä-Savon liikuntaneuvonnan hyödyllisyys asiakkaan kokemana

Asiakkaista 80% oli täysin samaa mieltä siitä, että liikuntaneuvontaprosessi on ollut hyödyllinen, 19% jokseenkin samaa mieltä ja 1% ei osannut sanoa oliko prosessi hyödyllinen vai ei.



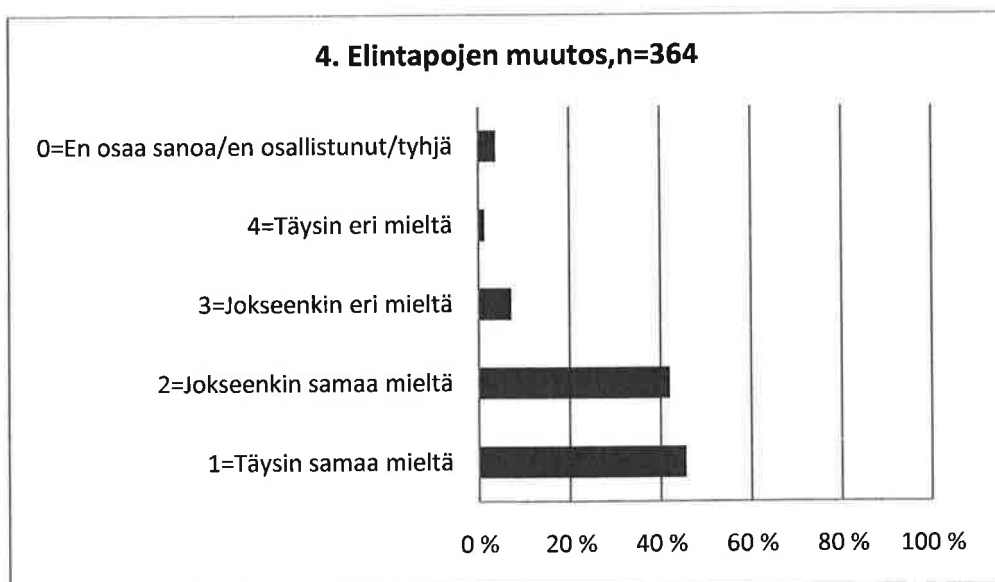
Kuvio 2. Liikunnan lisääntyminen liikuntaneuvonnan avulla

Liikuntaneuvonnan yksi tärkeimmistä asioista oli saada asiakkaan oma liikunta lisääntymään. Vastuksien perusteella 47% oli täysin sitä mieltä, että oma liikunta on lisääntynyt liikuntaneuvonnan avulla. Jokseenkin samaa mieltä vastaajista oli 40%, jokseenkin eri mieltä 7%, täysin eri mieltä 3% ja loput 3% ei osannut sanoa oliko liikuntaneuvonnalla merkitystä liikunnan lisääntymiseen.



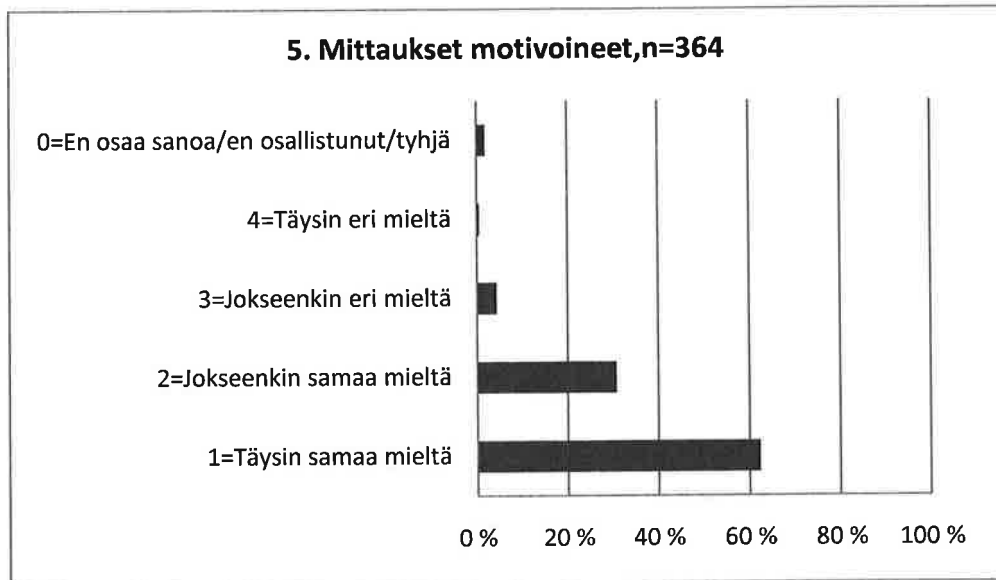
Kuvio 3. Liikunnan monipuolistuminen liikuntaneuvonnan avulla

Liikunnan monipuolisuutta kysyttäessä 39% kertoi monipuolistaneensa liikuntaa neuvonnan avulla. Jokseenkin samaa mieltä oli 42%, 10% jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä 3% ja 6% ei osannut sanoa oliko liikuntaneuvonnalla vaikutusta liikunnan monipuolisuuden lisääntymiseen.



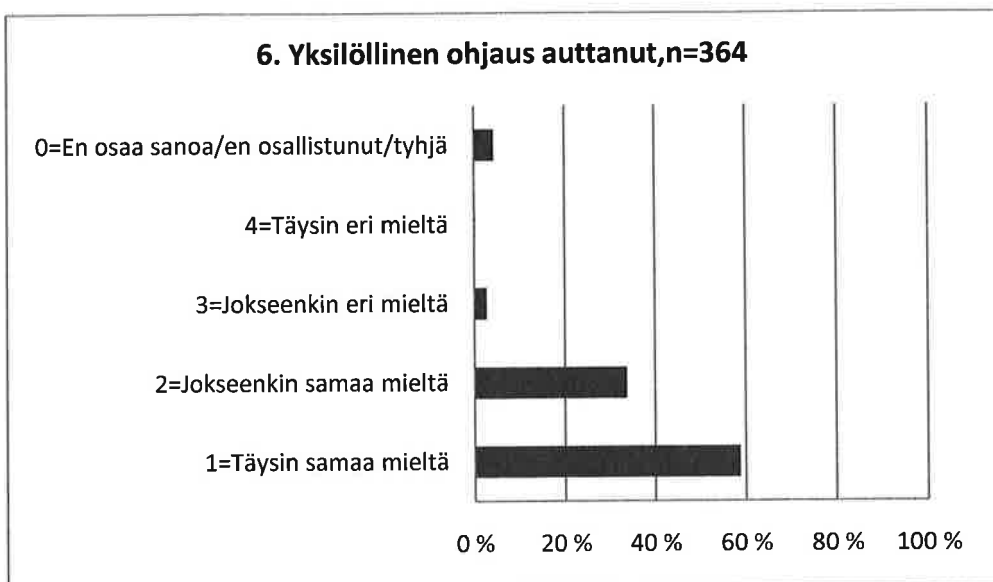
Kuvio 4. Elintapojen muutos terveellisempään suuntaan liikuntaneuvontaprosessin aikana

Oliko liikuntaneuvonnalla vaikutusta elintapoihin? Muuttiko asiakas liikuntaneuvon-  
taprosessin aikana elintapojaan terveellisempään suuntaan? Vastauksien perusteella 46% oli  
täysin samaa mieltä, että liikuntaneuvonnalla on ollut merkitystä elintapojen muuttumiseen  
terveellisempään suuntaan. Jokseenkin samaa mieltä oli 42%, jokseenkin eri mieltä oli 7%,  
täysin eri mieltä oli 1%, ja 4% ei osannut kertoa vaikuttiko liikuntaneuvonta elintapoihin  
millään lailla.



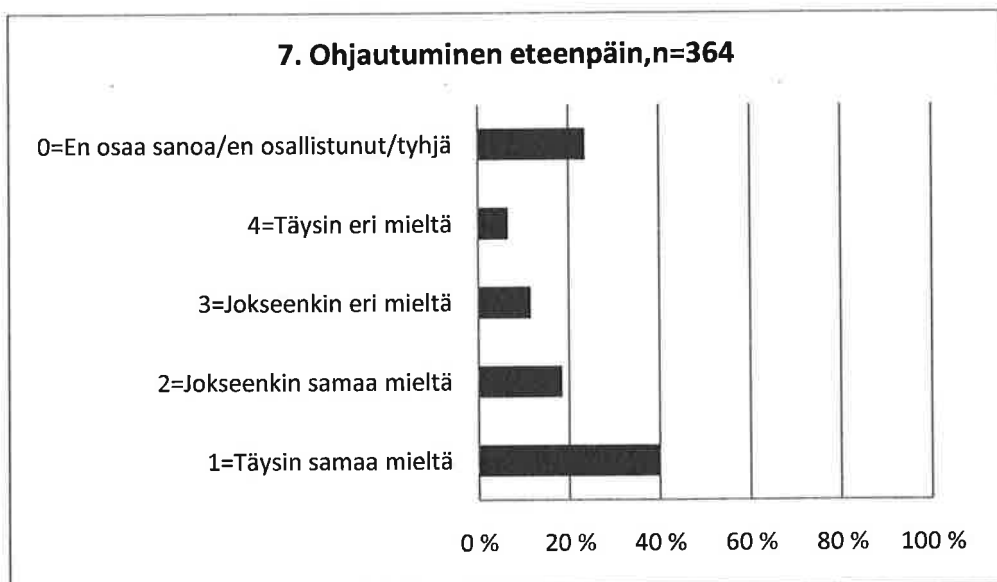
Kuvio 5. Liikuntaneuvonnan asiakkaille tehtyjen mittausten motivoiva vaikutus

Liikuntaneuvonnan asiakkaalle tehtiin sekä ensikäynnillä että prosessin lopussa samat  
mittaukset mm. bmi, rasva<sup>0</sup>%, paino, kehonkoostumusmittaus, verenpaine jne. Kysyttäessä  
oliko mittauksilla ja niiden tuloksilla motivoivaa vaikutusta, koki 62% asiakkaista olevan täysin  
samaa mieltä. Mittauksilla oli suurimmalle osalle motivoiva vaikutus. Jokseenkin samaa mieltä  
oli 31%, jokseenkin eri mieltä oli 4%, täysin eri mieltä oli 1% ja 2% ei osannut sanoa oliko  
mittauksilla vaikutusta motivaatioon lainkaan.



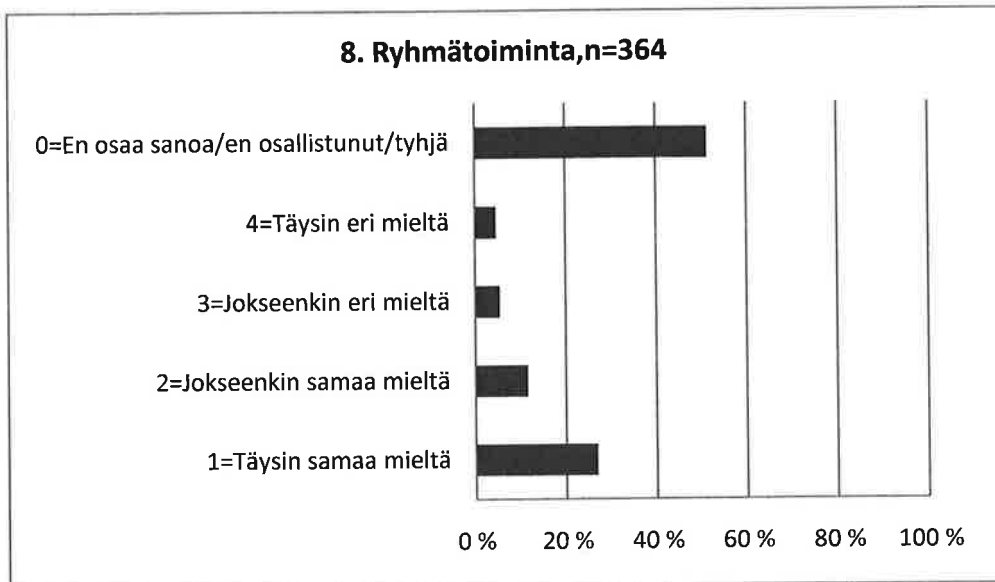
Kuvio 6. Yksilöllisen ohjauksen vaikutus liikuntaneuvonnan asiakkaille

Oliko yksilöllisellä ohjauksella vaikutusta ja auttoiko se asiakasta? Vastajista 59% koki saaneensa hyötyä yksilöllisestä ohjaamisesta. Jokseenkin samaa mieltä oli 34%, jokseenkin eri mieltä 4%, 3% vastaajista oli täysin eri mieltä, eli kokivat että yksilöllisellä ohjaamisella ei ollut auttavaa merkitystä.



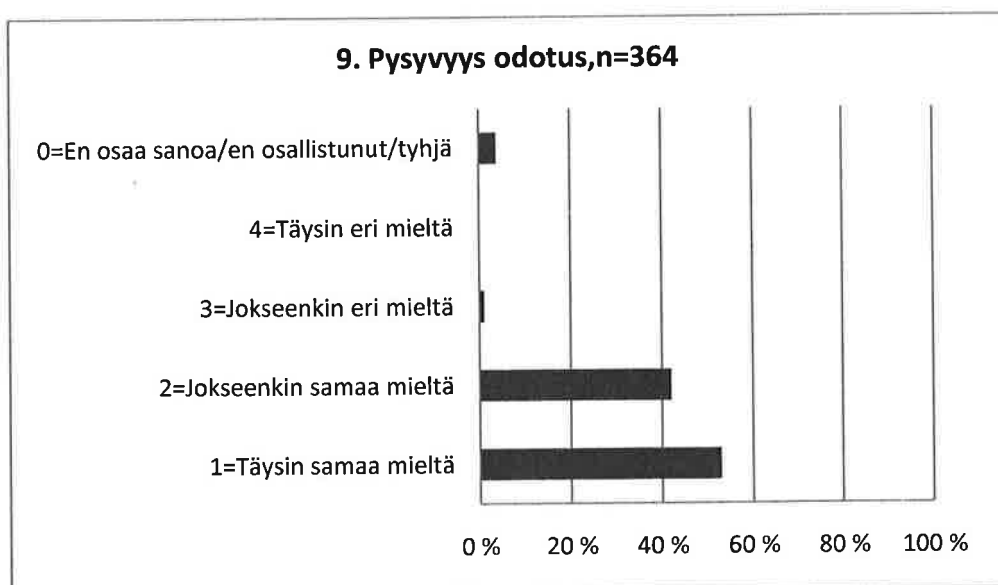
Kuvio 7. Liikuntaneuvonnan asiakkaiden ohjautuminen eteenpäin neuvontatilanteen jälkeen

Liikuntaneuvonnan asiakkailla oli mahdollisuus ohjautua myös perusterveydenhuollon järjestämiin omiin ryhmiin, joita olivat mm. elintapa-, liikunta-, tai ravitsemusterapeutin tarjoama ryhmätoiminta. Asiakkaista 40% oli täysin samaa mieltä, eli olivat ohjautuneet johonkin ryhmään, 18% jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin erimieltä 11%, täysin eri mieltä oli vastaajista 7%, ja 24% ei osannut sanoa, tai eivät olleet ohjautuneet mihinkään ryhmään.



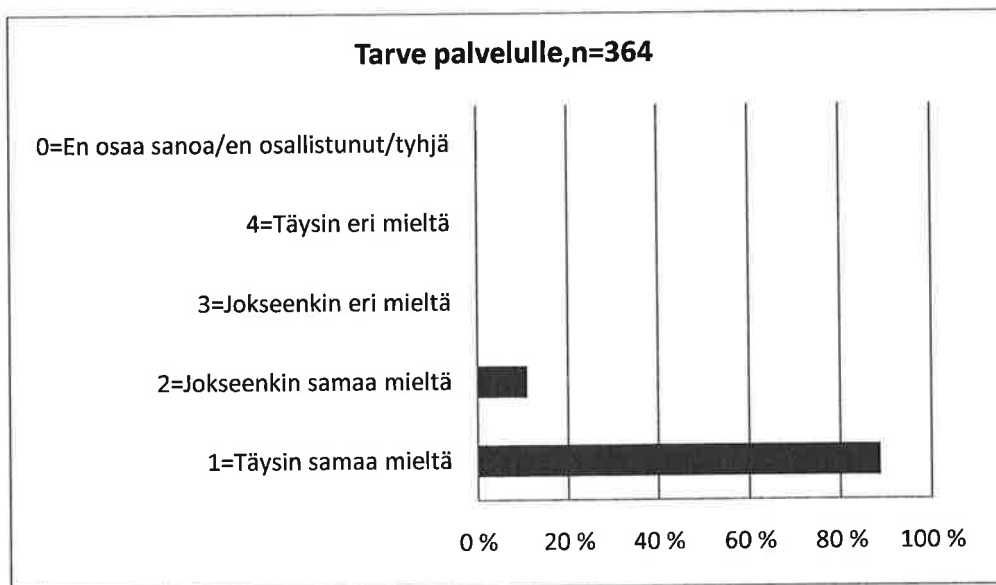
Kuvio 8. Hankkeen järjestämän matalankynnyksen ryhmätoiminnan tarpeellisuus

Liikuntaneuvonnan asiakkaille oli tarjolla omia liikuntaryhmiä, johon ohjautuminen tapahtui vain liikuntaneuvojien tai liikunnanohjaajan toimesta. Pääpaino oli kuitenkin asiakkaan omatoimisen liikunnan lisäämisessä. Kysyttäessä: ”Matalankynnyksen ryhmä on ollut minulle tarpeellinen”, 51% vastaajista ei osannut sanoa tai ei ollut osallistunut toimintaan lainkaan. Toiminnan tarpeellisuudesta 27% vastaajista koki olevansa samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä 12%, jokseenkin eri mieltä 5% ja täysin eri mieltä 5% vastaajista.



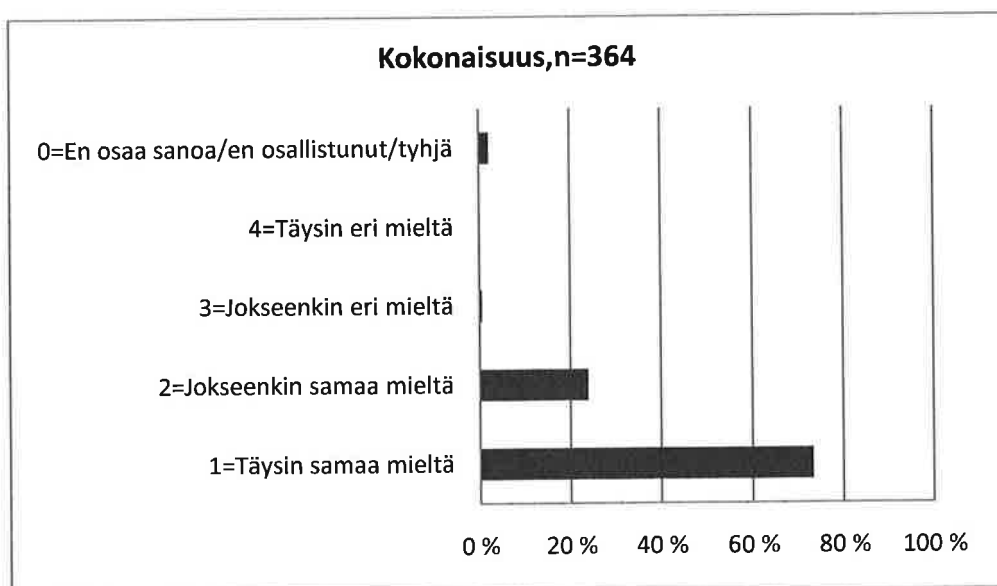
Kuvio 9. Elintapojen pysyvyys jatkossa

”Uskon mahdollisten elintapamuutosteni pysyvyyteen jatkossa.” (esim. 2 vuoden kuluttua)  
 Suurin osa vastaajista eli 53% uskoo elintapamuutosten pysyvyyteen ja muutokseen liikunta-  
 neuvonnan käynneistä asiakkaista, 42% oli jokseenkin samaa mieltä, 1% jokseenkin eri mieltä ja  
 4% ei osannut kertoa mielipidettään.



Kuvio 10. Liikuntaneuvontapalvelun tarpeellisuus

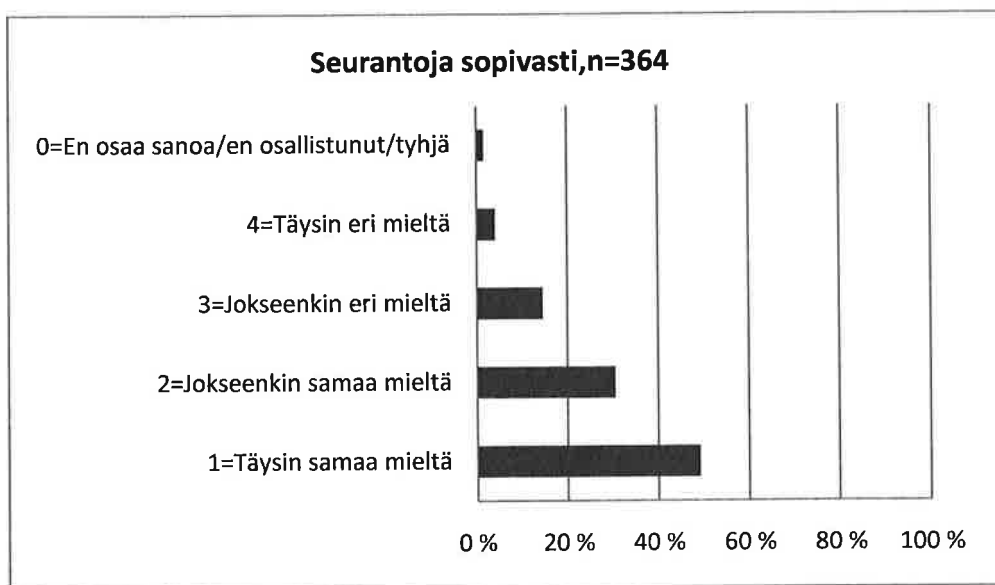
Vastaajista 89% oli täysin samaan mieltä, että liikuntaneuvonta on tarpeellista toimintaa ja 11% ilmaisi olevansa jokseenkin samaa mieltä.



Kuvio 11. Etelä-Savon liikuntaneuvontapalvelun toimivuus ja kokonaisvaltaisuus

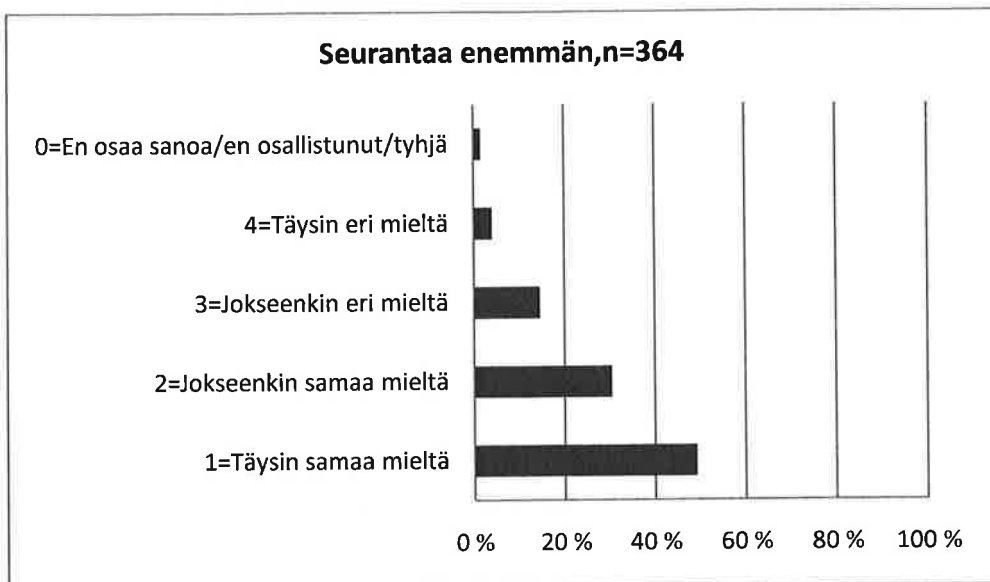


”Liikuntaneuvontaprosessi on toimiva kokonaisuus.” Vastaajien mielestä liikuntaneuvonnan koko prosessi, joka sisälsi alku ja loppukartoituksen, seurannat, sekä henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman todettiin toimivaksi, 73% vastaajista oli samaa mieltä. Jokseenkin samaa mieltä oli 24%, vain 1% oli jokseenkin eri mieltä ja 2% ei ottanut kantaa tässä asiassa.



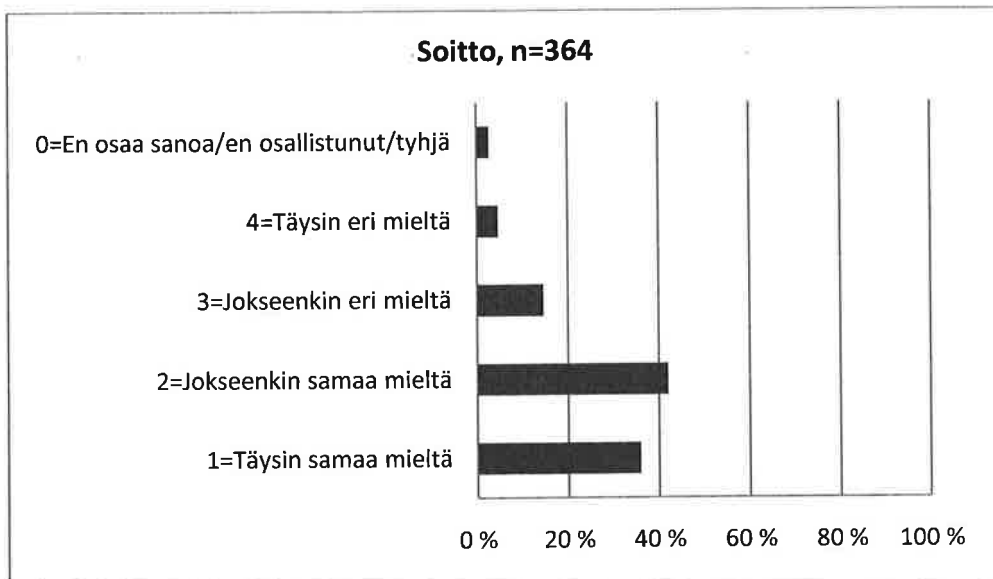
Kuvio 12. Liikuntaneuvonnan seurantakertojen määrä

”Seurantakäyntien määrä on sopiva.” Kaikille liikuntaneuvonnan asiakkaille tehtiin vähintään kaksi seurantaa, jotka toteutettiin puhelinsoitolla asiakkaan tai liikuntaneuvojan toimesta. Osallistujien mielestä täysin samaa mieltä oli 49%, eli seurantakäyntien määrä olisi sopiva, jokseenkin samaa mieltä oli 30%, jokseenkin eri mieltä oli 15%, täysin eri mieltä oli 4% ja 2% ei ottanut kantaa kysymykseen.



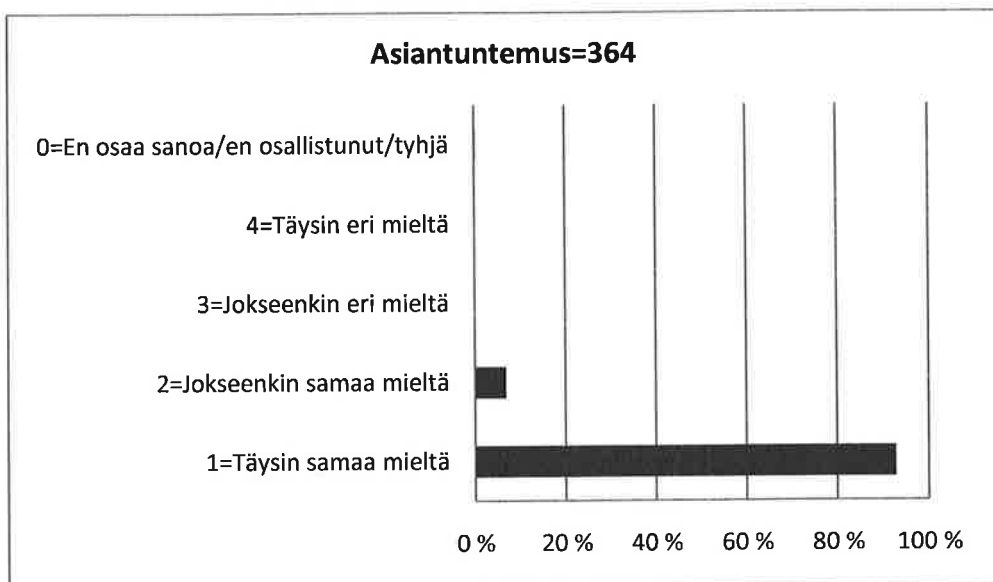
Kuvio 13. Liikuntaneuvonnan seurannan määrä

”Seuranta pitäisi olla enemmän.” Tästä vastaajien mielipiteet jakoutuivat. Yli puolet vastaajista 55% ilmoitti, että seuranta pitäisi olla nykyistä enemmän, 36% oli tyytyväisiä nykyiseen käytäntöön.



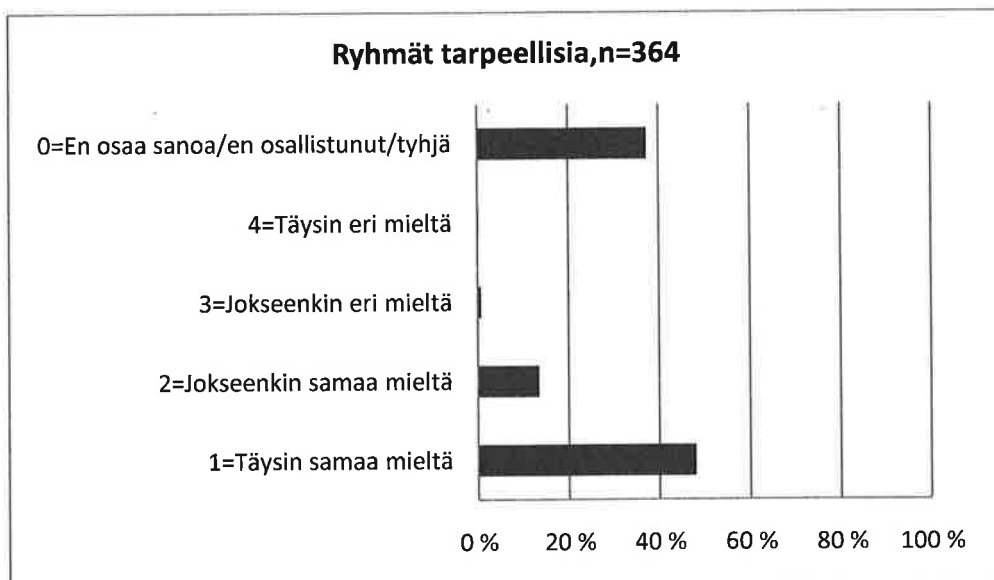
Kuvio 14. Liikuntaneuvonnan soittoseuranta

”Soitto on sopiva tapa tukeen ja seurantaan.” Vastaajista 68% piti soittoa sopivana seurantatapana, 19% oli eri mieltä soiton toimivuudesta seurannan välineenä.



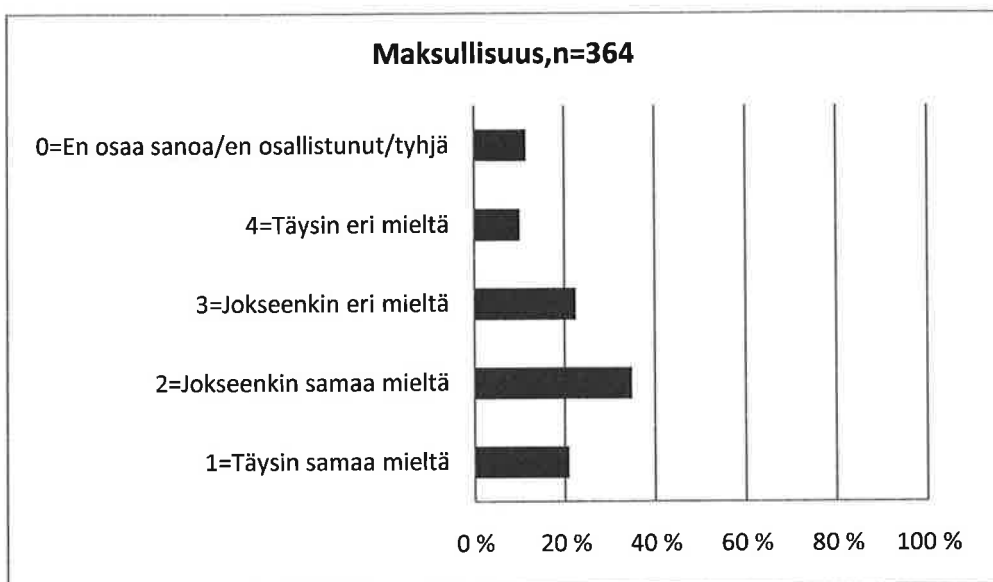
Kuvio 15. Liikuntaneuvonnan asiantuntevuus

”Ohjaus ja neuvonta ovat asiantuntevaa.” Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä, että heille toteutettu liikuntaneuvonta on ollut asiantuntevaa.



Kuvio 16. Matalankynnyksen liikuntaryhmien toiminnan tarpeellisuus

”Matalan kynnyksen liikuntaryhmätoiminta on tarpeellista.” Vain liikuntaneuvonnan asiakkaille tarkoitettu ryhmätoiminta todettiin tarpeelliseksi, sillä 62% puolusti ryhmätoiminnan tarpeellisuutta. Vastaajista 37% ei ottanut kantaa kysymykseen. Tämä selittynee sillä, että vastaajat liikkuivat omatoimisesti eivätkä ryhmässä.



Kuvio 17. Liikuntaneuvonnasta mahdollisesti perittävä maksu hankkeen jälkeen

”Liikuntaneuvonnasta voitaisiin periä jatkossa pieni maksu, joka sitouttaisi osallistumista paremmin.”

Hankkeen aikana liikuntaneuvonta oli maksutonta asiakkaalle, vain ryhmätoiminnot maksoivat 2€/ osallistumiskerta. Vastauksien perusteella asiakkaat olisivat valmiita maksamaan liikuntaneuvonnasta, tätä mieltä oli 56% vastaajista.

Palautteiden perusteella sopivin maksu asiakkaiden mielestä voisi olla 15-30€/ henkilö. Mahdolliseen omavastuuosuuteen suhtautui epäilevästi 32% vastaajista ja 12% ei osannut sanoa kantaansa.

### 10.1 Asiakkaiden avoin palaute ja kehittämisehdotukset

Kyselyyn vastanneet saivat antaa myös avointa palautetta liikuntaneuvonnan toimivuudesta sekä esittää itse miten toimintaa voisi kehittää. Ohessa on kerätty asiakkaiden omia mielipiteilmauksia. Tekstit ovat suoria lainauksia palautelomakkeista.

- ”Vuosittain tai jopa puolivuositain yleinen terveyst/ liikuntaseuranta: pitää tykyä yllä paremmin kuin työterveyden satunnaishuollot. Jos seurantaohjelma olisi, osallistuisin varmasti. Numerot ja faktat auttavat luomaan tavoitteita, paremmin kuin pelkät neuvot. Erinomainen paketti! Kiitos tästä, nyt tunnen itseni paljon terveemmäksi kuin vuosi sitten! ”

- ”Iso kiitos ammattitaitoisesta ja ystävällisestä ohjauksesta, josta on ollut minulle korvaamatonta tukea, tietoa ja kannustusta.”
- ”Palvelu on asiantuntevaa, ystävällistä ja kannustavaa.”
- ”Olen tyytyväinen kuntosalikäynteihin ja mahdollisuuteen osallistua uudestaan.”
- ”Seurantakäynti esim. 1 v. kuluttua.”
- ”Olisi hyvä tulla pieniä ravitsemusneuvoja. Hyvää syksyä ja kiitos :)”
- ”Kiitos, tämä on ollut tosi hyvä minulle. Olen ollut tyytyväinen.”
- ”Yksi seurantakäynti on mielestäni liian vähän. Elämäntapoihin - liikuntaan ja ravitsemukseen tehtävät muutokset vaativat paljon aikaa. Maksulla ei ihmisiä tällaisiin sitouteta, todennäköisesti se karsisi porukkaa.”
- ”Erittäin tarpeellista tietoa ja eri mittauksia.”
- ”Kiitos, HYVÄ JUTTU, toivottavasti jatkuvaa.”
- ”Palvelu on hyvä ja tärkeä, kiitos siitä. Ravintoterapeutin palvelut ovat hyvä lisä, samoin kuntotestit.”
- ”Omalla kohdallani tällaisenaan hyvä. Iso kiitos projektin vastuuhenkilöille!”
- ”Jos palvelu maksullista, maksut näkyviin suunnitelmiin. Kiitos! Hienoa ja tarpeellista toimintaa!”
- ”Kiitos, että sain olla mukana!”
- ”Mielestäni tarpeeksi hyvällä tasolla. LLE hyvällä asialla.”
- ”Tämä on tosi hyvä juttu!”
- ”Iso kiitos!”
- ”Vuoden kuluttua aloituksesta voisi olla ns. kontrollisoitto, vaikka muuten olisikin projekti loppunut. ”Suuret kiitokset” haluan sanoa! Tämä on ollut erittäin positiivinen kokemus kaiken kaikkiaan.”
- ”Seurantapuhelinsoittoväli max. 1kk. Useampi seurantakäynti prosessin aikana esim. 3 kk:n välein.”

- "Seurantakäyntien määrä sopiva vuoden aikana, mutta vuosi ei ole riittävä kokonaispaketissa. Toinen seurantavuosi olisi paikallaan, koska liikunta ei ole juurtunut vielä ihan elämäntavaksi ja tähän on ollut vaikuttamassa vaiva/sairaus, joka on aina välillä katkaissut liikuntaharrastukset. Puhelinseuranta mukava sinällään, mutta ei riitä yksinään. Tarvitaan tapaamisia. Kiitos kovasti "potkusta persuksille!"
- "Pitkän ajan seuranta tarpeellista, motivaatio tahtoo ihmisiltä helposti loppua esim. 1/2 vuoden jälkeen. Ihanaa käydä ohjauksessa, jossa ei terveysterrorismia" eikä tarvitse tuntea itseään epäonnistuneeksi eikä ahdistuneeksi jos ei huipputuloksia ole tullutkaan!"
- "Puoli vuotta on ehkä liian lyhyt aika - Voisi pidentää jopa vuoteen. Puolesta välissä käynti lisäisi motivaatiota. Kiitos paljon hienosta mahdollisuudesta!"
- "Seuranta-aika voisi olla pidempi esim. 1v."
- "Liikuntaryhmän ohjaaja erittäin ammattitaitoinen ja kannustava."

## 11 Hankkeen muu toiminta ja tapahtumat

Tapahtumien järjestelyiden osalta teimme paljon yhteistyötä myös muiden hankkeiden, urheiluseurojen, sekä muiden järjestöjen kanssa. Eniten yhteistyötä toteutettiin ESLi:n Kylä-Sportti -hankkeiden sekä Kanerva-kaste- hankkeiden kesken. Kylä-Sportti –hankkeissa kehitetään Etelä-Savon kylien liikuntatoimintaa. Kanerva-kaste-hankkeen tavoitteena on kroonisten sairauksien ehkäisy Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) erityisvastuualueella. Myös Mikkelin ammattikorkeakoulun Voimavuodet -hanke oli mukana yhteistyössä, jonka tehtävänä oli 45-vuotiaiden eteläsavolaisten hyvinvoinnin kehittäminen.

### 11.1 Naisille suunnatut tapahtumat

Osallistujamäärällä mitattuna suurimmat tapahtumat olivat Ruusukävely Mikkelissä ja Linnanneito Savonlinnassa. Molemmissa naisille suunnatuissa kävelytapahtumissa 2008- 2010 oli osallistujia 700 - 900 henkilöä/ vuosi/ tapahtuma. Hanke oli mukana järjestämässä tapahtumaa, sekä kertomassa osallistujille liikuntaneuvonnasta. Kohderyhmän potentiaalisille asiakkaille jaettiin liikuntaneuvonnasta kertova infokortti.

### 11.2 Suominainen seikkailee -liikuntaryhmä

Ryhmän toiminta sisälsi monipuolista liikuntaa, joka oli tarkoitettu vähän entuudestaan liikkuville naisille iältään 40- 64 vuotta. Liikuntakertoja tuli kauden aikana yhteensä 16 kertaa. Toiminta oli sen alkaessa suosittua ja ryhmä tuli täyteen nopeasti. Suominainen seikkailee -toimintaa järjestettiin Mikkelissä, Pieksämäellä ja Savonlinnassa. Esimerkkinä Savonlinnan ohjelma kaudelle 2009.

Vko 4	Sisäpelit ja -leikit	Vko 13	Sisäpelit palloillen
Vko 5	Lihaskuntoharjoittelu	Vko 14	Sauvajumppa+lenkki
Vko 6	Lihaskuntoharjoittelu	Vko 15	Body&mind kehon huolto
Vko 7	Kehonhallintajumppa	Vko 16	Keskivartalojumppa
Vko 8	Sisäpelit palloillen	Vko 17	Aquabic
Vko 9	Hiihtoloma	Vko 18	Kuntojudo
Vko 10	Lumikenkäily	Vko 19	Pesäpallo
Vko 11	Lumikenkäily	Vko 20	Linnanneitokierros
Vko 12	Aquabic	Vko 21	Ulkopelit, pesäpalloa yms.
		Vko 22	Melonta+kauden päätös

Kuvio 18. Suominainen seikkailee liikuntaryhmän ohjelma, kausi 2009

## 12 Tapahtumat miehille

### 12.1 Iskän kanssa liikkeelle

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli kannustaa miehiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan sekä riittävästä liikunnasta. Tätä varten toteutimme tapahtuman nimeltä ”Iskän kanssa liikkeelle”, joka järjestettiin Isänpäivänä aluksi Mikkelissä, mutta myöhemmin myös Savonlinnassa, Pieksämäellä, Mäntyharjulla ja Juvalla. Toiminta-aika (2h) sisälsi ohjattua liikuntaa yhdessä lasten kanssa, tietoutta terveydestä, mahdollisuuden varata aika liikuntaneuvontaa, mittauksia sekä liikkumiseen ja terveyteen liittyvää maksutonta materiaalia. Tapahtumien järjestelyissä olivat mukana ESLi:n lisäksi paikalliset urheiluseurat, Tanhuvaaran urheiluopiston liikunnanohjaajaopiskelijat, Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat ja ESLi:n kyläspordi-hankkeet. Iskän kanssa liikkeelle -tapahtumissa oli yhteensä osallistujia noin 600 henkilöä. (Liite 10.)

### 12.2 Suomimies seikkailee -liikuntaryhmä

Vain vähän liikuntakokemuksia omaaville 40 - 64 -vuotiaille miehille tarkoitettu liikuntaryhmä, joka kokoontui kerran viikossa peräkkäisinä aikoina naisten vastaavan ryhmän kanssa. Myös miesten ryhmä oli suosittu ja ryhmä tuli täyteen innokkaista miehistä. Toiminnan ohjaamisesta vastasivat hankkeen liikunnanohjaajan lisäksi myös Suomen Nuorisopiston opiskelijat. Suomimies -liikuntaa toteutettiin Mikkelin ja Pieksämäen ohella myös Savonlinnassa. Toiminnan pääpaino oli erilaisten liikuntalajien kokeilussa, esimerkkinä Pieksämäen ohjelma.

Vko 4	Liikkuvuus- ja keskivartalon hallinta	Vko 11	Sisäpelit
Vko 5	Liikkuvuus- ja keskivartalon hallinta	Vko 12	Lihaskäyttö ja jumppasalissa
Vko 6	Kuntopiiri kuntosalilla	Vko 13	Lihaskäyttö ja jumppasalissa
Vko 7	Kuntopiiri kuntosalilla	Vko 14	Vesijuoksua ja jumppaa
Vko 8	Sauvakävely+jumppa	Vko 15	Vesijuoksua ja jumppaa
Vko 9	Sauvakävely+jumppa	Vko 16	Pääsiäinen
Vko 10	Sisäpelit	Vko 17	Pyöräily+lihasvoimaharjoittelu
		Vko 18	Pyöräily+lihasvoimaharjoittelu

Kuvio 19. Pieksämäen Suomimies seikkailee liikuntaryhmän ohjelma



## 13 Kiertueet

Koko kansa liikkeelle -tapahtumat järjestettiin seuraavilla paikkakunnilla: Anttola, Juva, Joroinen, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pieksämäki, Rantasalmi, Savonlinna, Sulkava ja ne toteutettiin vuosina 2008 - 2010. Järjestelyissä olivat mukana mm. paikalliset urheiluseurat, Etelä-Savon liikunta ry:n Kyläspordi-hankkeet, Tanhuvaaan urheiluopiston liikunnanohjaajaopiskelijat sekä kuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimi. Tapahtuman aikana osallistujat saivat maksuttomasti osallistua liikunnanohjaustuokioihin, testata kuntoa UKK-kävely - tai Cooper-testillä tai mittauttaa kehonkoostumusta Inbody -laitteella. Lisäksi kaikilla paikkakunnilla tehtiin aktiivista markkinointityötä jakaen liikuntaneuvonnan kortteja. Muutamissa tapahtumissa oli mukana hankkeen liikuntaneuvojakin, jolta pystyi varaamaan suoraan ajan liikuntaneuvontaan. (Liite 11.)

## **14 Yhteistyö urheiluseurojen kanssa**

### **14.1 Hyvän olon juoksukoulu, Mikkelin Kilpaveikot ry**

Hyvän mielen juoksukoulun toteutimme yhdessä Mikkelin Kilpaveikot ry:n kanssa vuosina 2008 - 2010. Toimintaan osallistui paljon henkilöitä, joiden kuntotaso oli alussa heikko. Koulun päättyessä kaikki osallistujat jaksoivat juosta yhtäjaksoisesti vähintään 5km, osa jopa maratonin. Juoksu/kävelyharjoittelun lisäksi ohjelma sisälsi luentoja mm. ravinnosta ja oikeasta harjoittelusta. Myös osallistujien lihaskuntoon ja liikkuvuuteen kiinnitettiin huomiota liikuntasalissa tehtävillä harjoitteilla. Juoksukouluun asiakkaille kerrottiin mahdollisuudesta osallistua liikuntaneuvontaan. Mukana juoksukoulussa oli yhteensä noin 100 osallistujaa.

### **14.2 Hyvän mielen soutukoulu, Mikkelin Soutajat ry**

Mikkelin Soutajien kanssa aloitimme vuonna 2009 Hyvän mielen soutukoulun, jossa kokeiltiin samaa toimintamallia kuin juoksukoulussa. Osallistujia oli 17 henkilöä, joista naisia 4. Toiminnan sisältö keskittyi kirkkovenesoutuun, jonka soututekniikkaa opeteltiin aluksi sisäsoutulaitteilla. 10 ohjauskertaa sisälsivät kirkkovenesoutua vaihdellen tehoa, soutumatkaa ja tekniikkaa.

### **14.3 Kuntospurttis, Anttolan Urheilijat ry**

Anttolan Urheilijat ry:n järjestämä Kuntospurttis – toiminta sisälsi erilaisia lajikokeiluja ja oli tarkoitettu Anttolan seudun asukkaille. Lasten kerho ja vanhemmille tarkoitettu Kuntospurt-tis toimivat samanaikaisesti. Toiminnassa oli mukana yhteensä 64 aikuista toimintakausina 2009-2010. Ohjaamisesta vastasivat seuran omat vetäjät sekä ulkopuoliset lajiasiantuntijat.

### **14.4 Fitwolley, Pieksämäen Tsemppi ry**

Pieksämäen Tsemppi ry testasi Fitwolley -liikuntaryhmää Pieksämäellä vuoden 2010 aikana. Lentopallon pelaaminen sormiystävällisellä ja riittävän hitaalla pallolla mahdollisti myös

aloittelijoiden osallistumisen. Toimintaan kuului pelaamisen lisäksi myös lihasvoiman hankintaa kuntopiirin avulla sekä keppi-, ja pallojumppaa. Mukana oli osallistujia yhteensä 16 henkilöä.

#### **14.5 Kuntokarate, Kamppailuinstituutti Mikkeli ry**

Kuntokarate- toiminnan organisoinnista vastasi Kamppailuinstituutti Mikkeli ry. Toimintaan osallistuneet 14 henkilöä saivat ohjausta karaten lisäksi myös lihashuollosta ja voima - ja koordinaatioharjoittelusta. Suurimmalla osalla toimintaan osallistuneista ei ollut aikaisempaa kokemusta lajista. Toiminnan ohjaamisesta vuonna 2010 vastasi Teemu Lohtander.

## 15 Toiminta työyhteisöille

### 15.1 Sprinttisoutu -tapahtuma

Työyhteisöille tarkoitettu Sprinttisoutu -tapahtuma lanseerattiin Mikkelissä toukokuussa 2009. Vastuun tapahtumajärjestelyistä kantoi Mikkelin Soutajat ry yhdessä ESLi:n sekä hankkeemme kanssa. Mukana oli 12 eri työyhteisöä. Tapahtumassa työyhteisöt soutivat kirkkoveneillä 400 metrin matkan. Lähtö tapahtui yhteislähdöllä, 4 venettä kerrallaan. Soutueriä jatkettiin kunnes voittajajoukkue oli selvillä. Tapahtuman aikana olimme kertomassa osallistujille sekä yleisölle hankkeen tarjoamasta liikuntaneuvontapalvelusta.

### 15.2 Työyhteisökäynnit

Hankkeen tavoitteena oli löytää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia eteläsavolaisia. Olimme itse aktiivisia ja sovimme työyhteisöjen kanssa infokäynneistä, joissa esittelimme työntekijöille liikuntaneuvontaa. Korostimme käyntikerroilla, että palvelu ei ole tarkoitettu aktiiviliikkuville eikä hyväkuntoisille. Lyhyissä infotilaisuuksissa, jotka kestivät 15-30 minuuttia, kerroimme miten liikuntaneuvontaan pääsee ja kenelle se on tarkoitettu. Infojen jälkeen moni varasi ajan neuvontaan ja koki käynnin tarpeelliseksi.

Infokäynnit toteutettiin seuraavissa työyhteisöissä:

- Länsi-Savo
- S-market Pieksämäki
- Prisma, Mikkeli
- ABC- Pieksämäki, Savonlinna, Mikkeli
- Mölnlycke
- Janavalo Oy
- Pienyrityskeskus Mikkeli
- UPM- Schauman, Savonlinna
- Etelä-Savon Auto
- Etelä-Savon metsäkeskus
- ELKA
- MPY
- Sokos, Mikkeli, Savonlinna
- VR, Pieksämäki

### 15.3 Inbody- mittaukset

Liikuntaneuvontaan ohjautumisen työkaluna käytimme kehonkoostumusmittauksia. Mittaukset toteutettiin Inbody 720 -laitteella, joka mittaa kehosta mm. rasvan, lihasten ja nesteen osuuden, rasvaprosentin sekä sisäelinrasvan määrän. Laitteen hankkimisen mahdollisti Tanhuvaaran urheiluopiston hallinnoima EAKR- hanke: Fyysisen suorituskyvyn mittaaminen -liikkuva kalusto. Hankkeen suunnittelussa ja rahoituksen valmistelussa Etelä-Savon Liikunnalla oli merkittävä osuus.

Laitteella tehdyt mittaukset kirjallisine palautteineen koettiin erinomaiseksi välineeksi motivoida riskiryhmän asiakkaita hakeutumaan paikkakuntien liikuntaneuvontaan. Suosittelimme asiakkaalle liikuntaneuvontaa, jos sisäelinrasvan määrä ylitti raja-arvon 100cm<sup>2</sup> ja/tai asiakkaan liikunta oli ollut vähäistä kuluvana vuonna. Inbody- mittauksia tehtiin hankkeen aikana yli 5000 kpl.

Työyhteisöt joille mittaukset toteutettiin:

- ESSHP
- ISSHP
- Prisma Mikkeli, ABC Picksämäki, Savonlinna, Tuukkala
- Sokos Mikkeli ja Savonlinna
- Etelä-Savon Auto
- Etelä-Savon metsäkeskus
- Elka
- Länsi-Savo
- Pienyrityskeskus Mikkeli
- Maakuntaliitto
- Mikkelin teatteri
- Etelä-Savon ympäristökeskus
- Puolustusvoimat, Mikkelin yksikkö (siviilityöntekijät)

### 15.4 Haastekampanjat

Alueen sairaanhoitopiireissä (Etelä-, ja Itä-Savon sairaanhoitopiirit ) käynnistyi haastekampanjat: ”Haasta itsesi kuntoon” (Liite 12.), joissa olimme mukana toteuttamassa

kehonkoostumusmittauksia Inbody - laitteella sekä liikuttamassa henkilökuntaa kuukausittaisilla liikuntateemoilla. Toiminta sai erinomaisen vastaanoton, joka huipentui koko Esshp:n henkilökunnalle järjestettyihin ”Kunnon Olympialaisiin” (Liite 13.), jotka toteutettiin 21.9. Mikkelissä. Mukana oli lähes 100 osallistujaa, jotka joukkueittain kiersivät erilaisia ohjattuja liikuntapisteitä. Itä-Savon sairaanhoitopiirin kampanjatyö jatkuu vielä vuoteen 2011, jolloin on vuorossa talvella järjestettävä loppuhuipennus.

## 16 Muut tapahtumat

Luonteripyöräily -tapahtuma järjestettiin 11.9.2010 Mikkelin Anttolassa. Tapahtuman ideana oli tuoda ihmisten tietoisuuteen upeat pyöräilymaastot, sekä saada mukaan pyöräilemään tavallisia miehiä ja naisia. Tapahtumassa ei otettu aikaa. Ajomatkan pituus oli valittavissa 21 km:n tai 89 km:n matkoista. Osallistujia oli yhteensä noin 100 henkilöä. Tapahtuma sai hyvän vastaanoton ja palautteen, jonka perusteella pyöräilytapahtuma järjestetään myös vuonna 2011.

## **17 Seminaarit**

### **17.1 Tartu tilaisuuteen, ota tavaksi seminaari**

Yhdessä KKI- ohjelman kanssa järjestetty koko päivän kestävä seminaari, joka pidettiin Mikkelissä 4.11.2009. Seminaarissa käsiteltiin painonhallintaa sekä tuotiin esille uusia toimintamalleja tuotteita. Mukana oli osallistujia kuntien perusterveydenhuollosta, sairaanhoitopiireistä sekä alueen yhdistyksistä. Päivän aikana esittelimme omalla pisteellä Etelä-Savon liikuntaneuvontaa sekä teimme halukkaille maksuttomia Inbody-kehonkoostumusmittauksia. Seminaariin osallistui noin 100 henkilöä.

### **17.2 Suomimies seikkailee -seminaari**

Yhteistyö KKI- ohjelman kanssa jatkui. Suomimies seikkailee -seminaari järjestettiin Mikkelissä 14.9.2010. Seminaarin aikana osallistujat saivat tietoa toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä. Painopisteenä seminaarissa oli erityisesti miehille suunnattu terveys ja liikuntaneuvonta.

Hanketta ja Etelä-Savon liikuntaneuvonnan mallia esiteltiin Mikkelin liikuntaneuvoja Mervi Marttisen ja projektiasiantuntija Lassi Pöyryn toimesta. Mukana seminaarissa oli osallistujia eri puolilta Etelä-Savoa, yhteensä 63 henkilöä.



## 18 Liikuntaneuvonnan tulevaisuus Etelä-Savossa

Toiminta tulee jatkumaan hankeajan päättymisen jälkeenkin kaikissa kolmessa kaupungissa. Pääsääntöisesti liikuntaneuvonnan prosessi etenee samalla tavalla kuin hankkeen aikana. Pieksämäellä vastuun liikuntaneuvontatyöstä tulee ottamaan kaupungin liikuntatoimi.

### 18.1 Mikkeli

Mikkelissä neuvontatyö jatkuu edelleen Pankalammen terveyskeskuksen fysioterapian osastolla. Vastuu liikuntaneuvonnasta kuuluu terveystalouden osastolle, jossa esimiehenä sekä tulosalueen vastaavana henkilönä tulee toimimaan ylilääkäri Tapio Anttonen. (Liite 14.) Liikuntaneuvontaan tullaan käyttämään puolet yhden henkilön kokonaistyöajasta eli noin 19 tuntia viikossa. Käytännössä työpanos jakautuu kolmen liikuntaneuvojan, Ft. Mervi Marttisen, Ft. Jaana Hämäläisen sekä Ft. Anita Maisosen kesken.

Asiakkaalle tehtävä liikuntaneuvontaprosessi toimii samalla tavalla kuin hankkeen aikana ja kestää 12 kuukautta. Jatkossa toimintaa tarjotaan edelleen terveystalouden kannalta liian vähän liikkuville työikäisille. Määrälliset asiakastavoitteet vuositasolla tulevat olemaan noin 300 henkilöä.

Kohderyhmät ja vastualueet asiakkaan ohjautumiseksi liikuntaneuvontaan ovat:

1. Selvästi kohonnut diabetesriski => Perusterveydenhuolto
2. Miehet inaktiivit (yli 40 vuotta) => Perusterveydenhuolto
3. Äidit, noin 1 vuosi synnytyksestä => Perusterveydenhuolto
4. Nuoret aikuiset (20 - 34 vuotta) => ESLi
5. Miehet 17- 20 vuotta => ESLi

Asiakkaan maksama omavastuuosuus koko liikuntaneuvonnan prosessista on 15€/ hlö. Summa sisältää pelkästään liikuntaneuvonnan, mutta ei esimerkiksi tarjottavia matalan kynnyksen liikuntaryhmätoimintoja. Pääpaino liikuntaneuvonnassa on edelleen asiakkaan omatoimisen liikunnan laadun ja määrän lisäyksessä, josta vastaavat Mikkelin kaupungin fysioterapiaosaston työntekijät. Ryhmäliikuntaa tarjotaan niille asiakkaille, jotka sitä tarvitsevat.

Liikuntaryhmätoiminnan kustannuksista vastaa käyttäjä itse. Osallistumismaksu on käyttäjälle kohtuullinen 4€/ kerta.

Asiakkaan prosessin edistymistä tullaan seuraamaan edelleen. Muutoksen asiakkaan terveydentilassa ja liikunnan määrässä kerätään liikuntaneuvojien toimesta fysioterapian omaan tietokantaan. Toiminnan tehokkuutta, toimivuutta sekä asiakastyytyväisyyttä mitataan vuosittain. Laadullisesta aineiston keräämisestä sekä tulosten tulkinnasta vastaa terveystalouden osaston esimies.

Neuvonnan liikuntapalaa tulee organisoimaan Etelä-Savon Liikunta ry. Mikkelin kaupungin vapaa-aikatoimen kanssa on tehty ostopalvelusopimus liikuntapalaseen kokonaiskoordinoinnista. Käytännössä ESLi vastaa liikuntaneuvontaan tulevien kaikkien asiakasryhmien liikuttamisesta, liikuntaryhmistä, Koko kansa liikkeelle -tapahtumasta sekä kaupungin oman henkilöstön liikuntapäivien käytännön toteutuksesta. Sopimusta tarkastellaan vuosittain sen onnistumisen pohjalta.

## **18.2 Pieksämäki**

Liikuntaneuvontaa järjestävä taho vuodesta 2011 alkaen on Pieksämäen kaupungin liikunta-toimi. Alkuperäinen suunnitelma, jossa Kunnonkeskus Oy jatkaisi liikuntaneuvontaa myös hankeajan jälkeen, kariutui Pieksämäen kaupungin heikkoon taloustilanteeseen. Toiminnan ostopalveluun ei kunnan nykyisessä taloustilanteessa ollut resursseja. Jatkossa Kunnonkeskus Oy tarjoaa liikuntaneuvontaa omien intressien mukaisesti itse valitsemilleen kohderyhmille kaupalliselta pohjalta.

Uudessa toimintaorganisaatiossa (Liite 15.) liikuntaneuvonnan toimintapiste sijaitsee uimahallin tiloissa. Työstä vastaa liikunnanohjaaja Sari Pentikäinen, joka tekee liikuntaneuvontatyötä osa-aikaisesti 10h/ vko. Ajanvaraus liikuntaneuvontaan tapahtuu tiistaisin klo 12–14 ja perjantaisin klo 8-10.

Neuvonnan ohella liikuntatoimintaa kohderyhmän asiakkaille lisätään seudullisen verkoston avulla, jossa ovat mukana Pieksämäen kaupungin vapaa-aikatoimi, Kunnonkeskus Oy, paikalliset urheiluseurat ja muut yhdistykset sekä Seutuopisto. Ryhmäliikunnasta aiheutuvat kustannukset maksaa neuvonnan asiakas itse. Pääpaino Pieksämäenkin liikuntaneuvonnassa on, että asiakas lisää omatoimista liikuntaa mieltymyksien, tarjonnan ja mahdollisuuksien mukaan. Asiakkaiden ja liikuntaneuvojan apuna on sportpieksamaki.fi -sivusto, joka tarjoaa

käyttäjälleen ajankohtaista tietoa liikunnanharrastamisen eri mahdollisuuksista Pieksämäellä. Sivujen päivityksestä sekä liikuntaneuvontaa tukevista palveluista vastaa kaupungin liikuntatoimi.

Pieksämäen kaupungin sosiaali- ja terveystoimi vastaa oman henkilökuntansa; lääkärin, terveydenhoitajien, fysioterapeuttien, työterveyshoitajien ja terveyden edistämisen yhteyshenkilön ohjaamisesta ja perehdyttämisestä, millä varmistetaan valittujen asiakasryhmien tavoittaminen ammattiväestön kautta. Ajanvaraus voidaan tehdä hoitohenkilökunnan tapaamiskertojen yhteydessä tai asiakas voi varata ajan omatoimisesti. Myös liikuntaneuvoja voi tarvittaessa ohjata asiakkaan sairauden tai vaivan takia hoitohenkilöstölle mm. fysioterapeutille kuntoneuvolakäynnille ennen liikuntaprosessin aloittamista. Asiakas voidaan ohjata liikuntaneuvonnasta myös terveystieteiden keskuksen laihdutus-, tupakasta vieroitus- ym. elintaparyhmiin tarvittaessa. Potilashallintajärjestelmään (Pegasos) laitetaan merkintä jos asiakkaalle on varattu aika tai suositeltu liikuntaneuvontaa.

Liikuntaneuvontaan ohjautumiseen kriteerit:

- asiakkaan liikunta ja -kokemukset vähäisiä
- on olemassa terveysriski, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa, mm. kohonnut verenpaine, diabeteksen riskitestissä yli 12 pistettä tai painoindeksi yli 30
- asiakkaan huono fyysinen kunto (lihasvoima, kestävyys, liikkuvuus)
- asiakkaan oma halu muuttaa liikuntakäyttäytymistä
- asiakkaalla ei akuuttia hoitoa tai kuntoutusta vaativaa sairautta

Perusterveydenhuollon kautta pyritään tavoittamaan asiakkaita erityisesti seuraavista kohderyhmistä:

1. Selvästi kohonnut diabetesriski
2. Miehet 40-vuotta, in- aktiivit
3. Äidit, n. 1 vuosi synnytyksestä
4. Nuoret aikuiset 20- 34 vuotta (Opiskelijat)

Riskiryhmän (kun jokin kriteereistä täyttyy) 17- 20 – vuotiaille kutsuntaikäisille suositellaan liikuntaneuvontaa. Työkaluna toimii Itä-Suomen maanpuolustusalueen esikunnan ja Etelä-Savon Liikunta ry:n ”Iskussa inttiin” hanke, joka käynnistyy loppuvuonna 2010.

Asiakashankinnassa kutsuntaikäisten osalta vastuuta kantaa myös Pieksämäen liikuntatoimi.

Liikuntaneuvonnan työtä ohjaa vuosisuunnitelma, joka kertoo toiminnan painotukset, vastualueet henkilöittäin, mahdolliset tapahtumat sekä tiedotusajankohdat. Vuosittain liikuntaneuvonnan asiakasmääräksi tavoitellaan 150- 200 henkilöä.

### 18.3 Savonlinna

Savonlinnan pääterveysaseman fysioterapian osasto toimii liikuntaneuvonnan toimipisteenä vuodesta 2011 alkaen. Toiminta kuuluu osana perusterveydenhuollon tulosaluetta ja sen kokonaisuudesta vastaa kansanterveystyön vastuulääkäri.

Liikuntaneuvontatyöstä vastaa Ft. Sari Kurho-Rinkinen. Työaika liikuntaneuvontaan käytetään puolet normaalista työajasta, eli n.19h/ vko.

Liike luo elämää - hankkeessa testattu liikuntaneuvontaprosessi ohjaa asiakkaita lisäämään liikunnan määrää sekä laatua. Neuvontajakson pituus on 6-7 kuukautta, jonka jälkeen asiakas jatkaa omatoimisesti. Prosessi on asiakkaalle maksuton. Liikuntaneuvonnan tiedottamisesta oman verkoston työntekijöille tullaan käyttämään Itä-Savon sairaanhoitopiirin intranettiä, viikkotiedotteita sekä osastojen omia työkokouksia.

Omaehtoisen ja itsenäisen liikunnan lisääminen on tärkeintä. Asiakkaan apuna ovat vain liikuntaneuvonnan asiakkaille tarkoitetut matalankynnyksen ryhmät sekä paikallisten muiden yhteisöjen palvelut, joista liikuntaneuvoja kertoo asiakkaalle. Liikuntatoiminnan kokonaiskoordinoinnista ei ole vielä sovittu tarkemmin päävastuullista toimijatahoa.

Liikuntaryhmiä järjestetään myös Savonlinnan ulkopuolella. Sulkavalla, Enonkoskella, Kerimäellä ja Punkaharjulla toimii kerran viikossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville perustetut liikuntaryhmät. Ryhmiin ohjautuminen tapahtuu liikuntaneuvojan tai liikunnanohjaajan suosituksesta. Asiakas maksaa toiminnasta itse 2-4€/ kerta (riippuen toiminnan sisällöstä) tai kausimaksuna 20- 40€. Neuvontaprosessin liikuntaryhmiä sekä koko liikuntaa organisoii Etelä-Savon Liikunta ry:n palkkaama liikunnanohjaaja, jonka työpanoksen kustannuksista vastaa Itä-Savon sairaanhoitopiiri.

## 19 Pohdinta

Liike luo elämää - hanke on päättymässä ja sen aikaan saamat tulokset ovat tarkastelun kohteena. Hankkeen aikana liikuntaneuvontaan aloitti yhteensä 698 asiakasta. Määrä on hyvä, kun ottaa huomioon sen, että liikuntaneuvojat tekivät työtä vain osa-aikaisesti. Hankkeen tavoitteena oli, että saisimme vähintään 460 asiakasta ohjautumaan paikallisiin liikuntaneuvontapisteisiin, joten tavoitemäärä ylittyi reilusti.

Hankerahoituksesta johtuen koko toiminta päästiin käytännössä aloittamaan vasta syksyllä 2008. Syynä aloituksen viivästyminen oli hidas hankkeiden käsittelyaikataulu Itä-Suomen lääninhallituksessa (nykyinen Etelä-Savon ELY- keskus) ja Maakunnan yhteistyöryhmässä (MYR). Alkuperäisen rahoitussuunnitelman mukaan kaikki hankkeessa olleet työntekijät; liikunnanohjaajat ja neuvojat olisivat olleet päätoimisia. Supistetulla budjetilla jouduimme muuttamaan liikuntaneuvojien työpanoksen osa-aikaiseksi sekä käynnistämään Savonlinnan ja Pieksämäen liikuntaneuvontayksiköt vasta vuoden 2009 alusta. Käytettävissä oleva rahamäärä laski lähes puolella alkuperäiseen suunnitelmaan verrattuna.

Liikuntaneuvonnan tärkeimpänä kohderyhmänä olivat eteläsavolaiset terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset, 18- 64-vuotiaat. Erityisesti halusimme, että liikuntaneuvontaa ohjautuisi miehiä. Kohderyhmä oli haastava. Alussa liikuntaneuvontaan ohjautui myös jonkun verran hyväkuntoisia asiakkaita sekä aktiiviliikkujia. Muutimme toimintamallia, ja keskityimme viestinnässä sekä asiakaskohtaamistilanteissa korostamaan palvelun sopivuutta vain vähän liikkuville henkilöille. Mistä ja miten löydetään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat? Saimmeko liikuntaneuvontaan ohjautumaan hankkeen tavoitteen mukaista kohderyhmää?

Kerätyn asiakaspalautteen sekä haastattelulomakkeiden vastausten pohjalta voi todeta, että Etelä-Savon liikuntaneuvonnan asiakasryhmä on ollut tavoitteen mukaista. Toimintaa osallistuneiden henkilöiden keski-ikä on ollut 47 vuotta ja suurin osa osallistujista oli naisia. Miehiä emme sitä vastoin saaneet mukaan liikuntaneuvontaan toivotulla tavalla.

Lähtötilanteessa asiakkaan liikunta on ollut vähäistä. Lisäksi terveystietojen valossa neuvonnan asiakaskunta on ollut ylipainoista, sekä hakenut liikuntaneuvonnasta apua liikkumattomuuteen. Prosessin läpikäyneet asiakkaat ovat olleet sitä mieltä, että neuvonnalla on vaikutettu liikunnan määrän lisääntymiseen ja monipuolisuuteen myönteisesti. Myös elintapojen osalta on tapahtunut muutosta parempaan. Yksilöllinen ja asiakaslähtöinen ohjaus koettiin hyväksi ja se auttoi asiakkaita eteenpäin kohti terveellisempiä elämäntapoja.

Elintapojen osalta asiakkaat uskoivat, että myös liikuntaneuvonnan jälkeen myönteiset muutokset liikuntakäyttäytymisessä jatkuvat. Selkeä enemmistö oli liikuntaneuvonnan tarpeellisuudesta samaa mieltä. Liikuntaneuvonnalle on selkeä tarve. Liikuntaneuvonnan kokonaisuudesta oltiin samaa mieltä, että se on ollut toimiva. Suurin osa vastaajista oli tyytyväinen prosessin seurannassa käytettyä tapaa ottaa puhelimitse yhteyttä asiakkaaseen. Liikunnan lisäämisen apuvälineenä tarjottiin asiakkaille omia liikuntaryhmiä. Niiden tarpeellisuudesta oltiin pääsääntöisesti samaan mieltä, ryhmätoimintaa tarvitaan vaikka suurin osa asiakkaista liikkeihin ja lisäksi omatoimista liikuntaa. Liikuntaneuvonnan jatkon osalta halusimme selvittää olisiko asiakas valmis maksamaan liikuntaneuvonnan palvelusta? Vastausten perusteella 56% olisi valmis maksamaan jatkossa liikuntaneuvonnasta myös itse. Hankkeen ajan liikuntaneuvonta on ollut maksutonta, pois lukien omavastuuosuus liikuntaryhmätoiminnoista. Sopivaksi liikuntaneuvonnan maksuksi esitettiin 15-30€/ henkilö.

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen tapahtui pääsääntöisesti muualta kuin terveyden ammattilaisten toimesta. Hankkeen aikana emme saaneet riittävästi mukaan ammattiväestöä. Palveluketjun rakennus vaatii vielä yhteistyötä perusterveydenhuollossa toimivien lääkärien, sairaanhoitajien sekä työterveyshuoltojen kanssa. Fysioterapian osastot, joihin hankkeajan liikuntaneuvonta oli järjestetty, toimivat saumattomasti. Osittaisena ongelmana todettiin potilastietohallintajärjestelmien toimimattomuus. Potilaan tietoja tulisi pystyä siirtämään yksinkertaisemmin ja nopeammin liikuntaneuvontaan myös sähköisesti. Toimenpiteet asiakkaan terveyden edistämiseksi ja omaksi parhaaksi eivät saa juuttua teknisiin ongelmiin.

Jatkossa, kun liikuntaneuvonta tulee osaksi Etelä-Savon perusterveydenhuoltoa vuodesta 2011 alkaen, tärkeää on, että asiakashankintaan ja palvelun markkinointityöhön perehdytään riittävästi. Hankkeen aikana panostettiin paljon työyhteisökäynteihin, tapahtumiin ja jalkautuvaan markkinointityöhön, joka tuotti selkeän ohjautumiskanavan liikuntaneuvontaan. Kun toiminta jää hankkeen jälkeen omilleen ja uusilla kohderyhmillä painotettuina, vaatii entistä enemmän paneutumista siihen, mistä ja miten asiakkaat löytävät hyväksi havaitun palvelun.

Vuoden 2011 alusta toiminnan painopisteinä tulevat olemaan seuraavat kohderyhmät: Selvästi kohonnut diabetesriski, miehet in - aktiivit (yli 40 vuotta), äidit noin 1 vuosi synnytyksestä, nuoret aikuiset/ opiskelijat (20 - 34 vuotta) ja kutsuntaikäiset 17- 20 -vuotiaat. Vastuualueet asiakasryhmittäin tarkentuvat vielä loppuvuoden 2010 ja tammikuun 2011 aikana.

Mikkelin ja Savonlinnan osalta toiminta jatkuu vuonna 2011 samalla tavalla kuin hankkeen aikakin. Toimintapisteet tulevat sijaitsemaan nykyisillä paikoillaan fysioterapian osastoilla. Pieksämäellä päätös siirtää toiminta liikuntatoimen alle tehtiin vasta kesäkuussa 2010. Herää

kysymys, olisiko ollut järkevämpää järjestää liikuntaneuvonta hankeajallakin jo kaupungin omana toimintana?

Tulevaisuutta ei voi ennustaa, mutta liikuntaneuvonnan osalta elämme tärkeää aikaa. Maailma ja yhteiskunta muuttuvat. Asenteet terveyden edistämisen toimenpiteiksi ovat myötätulessa. Etelä-Savossa on rakennettu kolmen vuoden aikana toimiva terveyttä edistävä malli, jonka todellinen merkittävyys tullaan näkemään vasta vuosien, ehkä vuosikymmenien kuluttua. Asiakkaiden tiedot on tallennettu, joten terveydellisten muutosten tutkiminen olisi seuraava askel, jolla liikuntaneuvonnan todellista merkittävyyttä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä voitaisiin tarkastella.

## Lähteet

Aittasalo M, Miilunpalo S. Liikkumisreseptillä suunnitelmallisuutta liikuntaneuvontaan. Fy-  
sioterapia 2002a; 6:14–18.

Calfas K, Long B, Sallis J, Wooten W, Pratt M, Patrick K. A Controlled Trial of Physician  
Counseling to Promote the Adoption of Physical Activity. Prev Med 1996;25:225–233.

Diabetesliitto. Luettavissa: [http://www.diabetes.fi/files/34/Diabetes\\_ja\\_laakari\\_-  
lehti\\_6\\_2007.pdf](http://www.diabetes.fi/files/34/Diabetes_ja_laakari_-<br/>lehti_6_2007.pdf). Luettu: 18.10.2010.

Driver& Taylor 2000: Exerciseand sleep. SleepMedRev, 4.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Luettavissa: <http://www.epshp.fi/d2d>. Luettu:  
16.10.2010.

Etelä-Savon ELY- keskuksen ohje ohjausryhmästä 2008

Etelä-Savon Liikunta ry. Luettavissa: <http://www.esliikunta.fi>. Luettu: 20.10.2010.

Etelä-Savon Maakunta. Luettavissa: [http://www.esavo.fi/media/Vaesto\\_ikaryhm\\_2009.pdf](http://www.esavo.fi/media/Vaesto_ikaryhm_2009.pdf).  
Luettu: 15.10.2010.

Etelä-Savon maakuntaohjelma 2011- 2014, 1. luonnos 14.12.2009

Finnish fitness plan, Terve Suomi -ohjelma

Luettavissa: <http://ffp.uku.fi/intro/sairaus.htm>. Luettu 18.10.2010.

First Beat. Luettavissa:

[http://www.firstbeat.fi/seminaarit08/files/Myllymaki\\_Myohaisen\\_liikuntasuorituksen\\_vaikut  
us\\_yopalautumiseen.pdf](http://www.firstbeat.fi/seminaarit08/files/Myllymaki_Myohaisen_liikuntasuorituksen_vaikut<br/>us_yopalautumiseen.pdf). Luettu: 21.10.2010.



Itä-Savon sairaanhoitopiiri. Luettavissa: <http://www.isshp.fi>. Luettu: 22.10.2010.

Jyväskylän Kaupunki. Luettavissa: <http://www.jyvaskyla.fi/ykkonen/2010/0216>. Luettu: 23.10.2010.

Kansaneläkelaitos. Luettavissa: [http://raportit.kela.fi/ibi\\_apps/WFServlet?IBIF\\_ex=wit083al](http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=wit083al)  
Luettu: 17.10.2010.

Koivuniemi & Suutari 2010. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 238. s. 8- 23. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Kuhanen, R.2009. Liikuntapedagogiikan syventävien opintojen tutkielma Jyväskylän yliopistossa. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi ikääntyneillä.

Luettavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20031/Raimo%20Kuhanen\\_Gradu\\_2009.pdf?sequence=3](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20031/Raimo%20Kuhanen_Gradu_2009.pdf?sequence=3). Luettu: 31.10.2010.

Kunnonkeskus Oy. Luettavissa: <http://www.kunnonkeskus.fi>. Luettu: 26.10.2010.

Käypähoito. Luettavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/nak01765>. Luettu: 23.10.2010.

Laaksonen DE. Elämäntavat ja diabeteksen ehkäisy. SLL 2004;15-16:1669-1671.

Leppämäki S.2006. The Effect of Exercise and Light on Mood. Publications of the National Public Health Institute A 8/2006. s.6.

Liikkumisresepti. Luettavissa: <http://www.liikkumisresepti.net>. Luettu: 26.10.2010.

Mikkelin ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <http://www.mamk.fi>. Luettu: 27.10.2010

Mikkelin sosiaali- ja terveystoimen käyttösuunnitelma 2010. Sosiaali- ja terveyslautakunta liite 2 § 151. s. 6-12.

Mustajoki P, Liikunta ja tiede -lehti 5/2004. s. 19.

Nupponen R, Suni J. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I. (toim.) Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi. Ukk-instituutti. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 2005:216–228.

Nykänen U. Sosiaali- ja terveystoimen johtaja Pieksämäen kaupunki. 28.9.2010.

Ojuva U. 2007. Terveystoimen edistäminen, hyvinvointisuunnitelmat pp- esitys 6.6.2007.

Itä-Savon sairaanhoitopiiri. Luettavissa: <http://www.isshp.fi/index.asp>. Luettu: 27.10.2010.

Patrick K, Sallis J, Long B, Calfas K, Wooten W, Heath G, Pratt M. A New Tool for Encouraging Activity. Project PACE. *Phys and Sportsmed* 1994;22(11):45-53.

Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association 2007

Salorinne Y. Keuhkosairaudet: Astma. Teoksessa Vuori I, Taimela S (toim.) Liikuntalääketiede. 2. uudistettu painos. Duodecim. Vammala: Kirjapaino Oy, 1999:200–203.

Smith B, Bauman A, Bull F, Booth M, Harris M. Promoting Physical Activity in General Practice: A Controlled Trial of Written Advice and Information Materials. *Br J of Sports Med* 2000;34:262–267.

Ståhl T. Reseptillä liikkeelle. Liikkumisresepti-hankkeen arviointi. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisu 2005;170.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Luettavissa: [http://www.slu.fi/lum/07\\_05/jarjestot\\_toimivat/liikkumalla\\_astma\\_kuriin/](http://www.slu.fi/lum/07_05/jarjestot_toimivat/liikkumalla_astma_kuriin/). Luettu: 27.10.2010.

Swinburn B, Walter L, Arroll B, Tilyard M, Russell D. The Green Prescription Study: A Randomized Controlled Trial of Written Exercise Advice Provided by General Practitioners. *Am J of Pub Health* 1998;88:288–292.

Tanhuvaaran urheiluopisto. Luettavissa: <http://www.tanhuvaara.fi>. Luettu: 28.10.2010.

Terveystoimen ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa:

[http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2006/nro\\_9\\_2006/liikunta\\_ja\\_kirkasvaloahoito\\_vahentavat\\_masennusoireita/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2006/nro_9_2006/liikunta_ja_kirkasvaloahoito_vahentavat_masennusoireita/). Luettu: 24.10.2010

UKK-instituutti. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/liikuntapiirakka>. Luettu: 30.10.2010.

U.S. Department of Health and Human Services 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. s.9.

Walker MP, Stickgold R. It`s Practice, with Sleep, that Makes Perfect: Implications of Sleep-Dependent Learning and Plasticity for Skill Performance. Clin Sports Med 2005;24: 301-317

Vantaan kaupunki. Luettavissa: <http://www.vantaa.fi>. Luettu: 30.10.2010.

Viialainen M. Etelä-Savon maakuntajohtaja. Power point -esitys 2.11.2009.

Vuori I. Tavoitteena terveys-välineenä terveysliikunta. Liikunta ja tiede 1999b;38-39

## **Liitteet**

Liite 1. Mikkelin liikuntalähete

Liite 2. Pieksämäen liikkumisresepti

Liite 3. Liikuntaneuvonnan infolehti, Mikkelin

Liite 4. Mikkelin liikuntaneuvonnan postikortti

Liite 5. Kokonaistyöajan seurantalomake

Liite 6. Liikuntaneuvonnan haastattelulomake

Liite 7. UKK-instituutin täytettävä liikuntapiirakka

Liite 8. Liikuntaneuvonnan palautekysely

Liite 9. Suomimies- ja nainen seikkailee liikuntaryhmäesite

Liite 10. Iskän kanssa liikkeelle – tapahtuman mainos

Liite 11. Itä-Savon terveys- ja hyvinvointikiertueen lehtimainos

Liite 12. ESSHP:n ”Haasta itsesi kuntoon” – kampanjailmoitus

Liite 13. ESSHP:n ”Kunnon Olympialaiset”- ilmoitus

Liite 14. Liikuntaneuvonta Mikkelin sosiaali- ja terveystoimen organisaatiossa 2011

Liite 15. Liikuntaneuvonta Pieksämäen sosiaali- ja terveystoimen organisaatiossa 2011



Liikkuen Laatu Elämään!

## LIKKUMISRESEPTI

Nimi:

Henk.tunnus:

Puh.nro:

Nykyinen, vähintään 30min päivässä toteutuva, säännöllinen liikkuminen:

ei juuri mitään

kevyttä liikkumista  päivänä viikossa

ripeää liikkumista  päivänä viikossa

rasittavaa liikkumista  päivänä viikossa

Terveyden kannalta riittävää  riittämätöntä

Liikkumisen terveysteusteet tai tavoite:

Liikunnassa huomioitavaa (mahdolliset rajoitteet tms.) :

Toteutumisen arviointi ja seuranta tapahtuu vastaanottokäynnillä kesäkuun alkupuolella 2007.

PVM / 2006

\_\_\_\_\_  
Lääkäri/ fysioterapeutti/ terveydenhoitaja  
Nimen selvennys:

Yhteystietoni (puh.nro ja osoite) saa luovuttaa projektin seurantaryhmän kokoamista varten.

\_\_\_\_\_  
Asiakkaan allekirjoitus

Lisätietoja: Lassi Pöyry, puh. 040 8266071 tai Teemu Ripatti, puh. 044 3410053



## LIKKUMISRESEPTI

---

Nimi:

Sosiaaliturvatunnus:

Terveydentila:

ei lääkärin toteamaa sairautta

terveystarve:

ensisijainen ohjaustarve: -

---

Ohjauksenkäynti ja seuranta:

liikunnanohjaaja -

fysioterapia -

terveydenhoitaja -

19.11.2010

---

# LELE

## **LIIKE LUO ELÄMÄÄ!**

**Terveysliikuntayksikkö Mikkelin  
TERVETULOA!**

- Hengästyttää pienikin pyrähdys
- Liikuin armeijassa viimeeksi, ja sielläkin vain käskien
- Viimeisin liikunta on tuo sohvalta jääkaapille ja takas
- Vatsalihakset on - mutta jossain piilossa
- En ole kuullutkaan sauvakävelystä, saatikka kahvakuulasta
- Viihdyn liiankin hyvin TV:n ääressä
- Liikun paljon, mutta autolla
- Mulle ei ole sopivaa liikuntaryhmää
- Haluaisin aloittaa, mutta...
- Niska ja hartiat ovat usein kipeinä
- Verensokeri ja -paine on aikalailta koholla
- Joku voisi tehdä mulle liikuntasuunnitelman

**Kolahtiko joku?**



Mikkelin terveysliikuntayksikön infolehti

[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)





# Liikuntaneuvonta Mikkelissä

## Kenelle?

Työikäinen väestö (18 – 64 -vuotiaat)  
vähän liikkuvat henkilöt

## Missä?

2 toimipistettä Mikkelissä:  
**Mikkelin terveystieteiden keskus,**  
fysioterapian osasto,  
Kiiskimäenkatu 5-7  
**Elixiri,** Porrassalmenkatu 26

## Kuka?

Liikuntaneuvonajoina toimivat fysioterapeutit Mervi Marttinen (terveyskeskus) ja Paula Hämäläinen (Elixiri)

## Miten?

Ajanvaraus liikuntaneuvontaan puhelimitse:  
- Terveystieteiden keskus (015) 194 4360  
(ma-to klo 12-15.30, pe klo 12-14)  
- Elixiri (015) 355 6669  
(ma-to klo 8-16, pe klo 8-12)

## Mitä maksaa?

- Liikuntaneuvontakäynti ja seuranta-  
käynnit ovat maksuttomia  
- Matalan kynnyksen ryhmätoimin-  
noissa ja erillisissä testauksissa  
pieni maksu

## Miksi?

Nyt muutokseen on hyvä mahdollisuus!

Leikkaa talteen!

## Matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta lisäpotkua muutokseen

Hanke mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaryhmätoiminnan lisäämisen. Tavoitteena on lisätä helppoja liikuntaryhmiä, jotka palvelevat sisällöllään aikaisemmin vain vähän liikuntaa harrastaneita.

Toiminnan organisoimista ja ohjaamisesta vastaa hankkeen liikunnanoajaaja Liisa Häikönen, puh. 044 341 0057, liisa.haikonen@esliikunta.fi

Terveystieteiden keskuksen fysioterapiasastolla liikuntaneuvonajoina toimii R. Mervi Marttinen.



## Liikuntaneuvontaprosessi pähkinäkuoressa:

- Lähtötilanteen kartoitus:**
  - terveydentila, mahdolliset rajoitukset
  - liikuntakäyttäytyminen
  - elämäntila / hyvinvointi
- Terveystieteiden keskuksen testaaminen**
  - yksilöllisesti suunniteltu
- Muutosvalmius & mahdollisuudet**
- Henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatiminen**
- Matalan kynnyksen ryhmätoiminta**
  - 6-8 viikkoa ohjattu ryhmätoiminta tai
  - etsitään ryhmä yksityisten, julkisten tai yhdistysten tarjonnasta
- Lähijän seuranta puhelimitse tai sähköpostilla**
  - henkilökohtaisen ohjelman tarkistaminen
- Seurantaikänti**
  - 5-6 kk lähtötilanteesta

## Liikuntaneuvontapalvelu on avoin kaikille työikäisille

Fysioterapeutti Paula Hämäläinen ottaa vastaan liikuntaneuvontasiakkaita kaikille avoimessa Hyvinvointiosaamiskeskus Elixirissä, joka löytyy sairaalaa vastapäätä, Porrassalmenkatu 26:sta.

Mikkeliläinen Matti Pitkänen (49 v.) on ollut liikuntaneuvonnassa ja kokenut palvelumallin hyväksi. - Erityisesti tämä kolahti siksi, että tässä hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä selkkoja tarkastellaan hyvin yksilöllisesti. Liikunnan osalta Terveystieteiden keskuksen tulla tarpeeseen, sillä esimerkiksi lihaskuntapuolen heikkoudet löytämällä sain täsmäohjeet niiden parantamiseen.

- Lisäksi tässä toimintamuodossa välittyy hyvin se, kuinka ihan tavallisten ihmisten hyvinvointia pyritään tukemaan. Sinun ei tarvitse olla kuntoliikkuja tai terveystoimilija, vaan kaikki elämäntapoihin vaikuttavat tekijät uskaltaa rehellisesti tuoda esiin. Tämän jälkeen on hyvä lähteä puhtaalta pöydältä miettimään, millaisia muutoksia elämäntapoihin ja liikuntaan tehdään.

- Ja omalla kohdallani lähdettiin nimenomaan pieniä asioita muuttamalla. Esimerkiksi aloin jättää auton markkin parkkipaikalla sinne väljemmälle alueelle. Lisäksi ollessani opiskelemaisissa toisella paikkakunnalla, valitsin tietoisesti asunon hieman kauempaa, jotta päivittäinen liikunta tulisi luontevana osana arkipäivää.

Matilla on kokemusta myös matalan kynnyksen ryhmätoiminnasta, jossa erityisesti kannusti vertaisryhmän tuki ja yhdessä tekemisen meininki. - Erityisen mukavaa oli tuntemusten ja kokemusten vaihto vertaisryhmässä, jossa koki olevansa samanvertaisten joukossa, eikä kynnystä ryhmään tulemisessa ollut.

Seurantaikäntillä Matti ja Paula keskustelivat Mattin nykyisen elämäntilanteen haasteista ja mahdollisuuksista. Samalla päivitettiin henkilökohtainen liikuntaohjelma.

Elixirissä  
(Porrassalmenkatu 26, Mikkelä)  
**avoimet ovet**  
ke 8.10. klo 12 - 16

Ohjelmassa:  
Esteettömyys Road Show!  
esteetöntä jumppaa • toimintatara  
Menossa mukana yrityksiä ja järjestöjä.  
Tule samalla kuulemaan lisää  
liikuntaneuvonnasta,  
tutustumaan uudistettuihin  
tiloihin ja nauttimaan  
kuppia kahvia  
kanssamme!



## Terveysliikunnan vaikutukset aloittelijalla

	Fysiologiset vaikutukset	Harjoittelutapa
1-3 kuukautta alkua	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Hiliidraattit- ja rasva-ainepitoisuus</li> <li>↑ Lepoverenpaine</li> <li>↑ Nivelten jäykkyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhteisöllistä fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri</li> </ul>
3-6 vk	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Lihastevoima (oppimisaika)</li> <li>↑ Lepoverenpaine</li> <li>↑ Lepoväsymys</li> <li>↑ Voima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tärkeimpinä sisäryhmien ja nivelten hoitotavoissa vieroitusta n. 30 sekunnin ajan vähintään 3 kertaa viikossa, 3-5 vuorokautta</li> </ul>
3-6 kk	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Hengitys- ja verenkiertojärjestelmän kestävyystaso (VO<sub>2max</sub>)</li> <li>↑ HDL- kolesterolitaso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yksi tai useampi 8-12 toistun lihaskuntoharjoitusta 8-10 min lihasryhmälle, niin että kuormittavat lihakset väsyvät</li> <li>• 1-3 kertaa viikossa</li> </ul>
1 vuosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑ Luuston vahvistaminen</li> <li>↓ Sokeripitoisuus ja diabeteksen riski</li> <li>↑ Liikkuva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kesäaikaan kestävyysliikuntaa 3-5 kertaa viikossa 20-60 minuuttia kerrallaan</li> <li>• vähintään kahdeksan lepo- ja aktiivisuuspäivää viikossa</li> <li>• esim. reipas kävely aloittelijalle</li> <li>• kellen painoa kannattaa seurata säännöllisesti, ruoasta suositellaan muutoksia, taitoja sekä voimaa/voimaa sisäliikuntaa</li> <li>• 3-5 päivänä viikossa</li> <li>• esim. kuntoliikuntapalvelu, seurabi, oppeat mallit ja riipit kävely</li> </ul>

## Pähkinä purtavaksi

Suomalaiset ilmoittavat liikunnan vähäisyydelle suurimmaksi esteeksi ajanpuutteen.  
(FINRISKI 2006)

Millä tavoin luulisit lukujen  
**168, 112, 72 ja 3**  
liittyvän asiaan?

# LLE

**LIIKE LUO ELÄMÄÄ!**

Kuvassa vasemmalta: Teemu Ripatti,  
Liisa Haikonen, Mervi Marttinen,  
Paula Hämäläinen ja Lassi Pöyry.



## Terveys- ja hyvinvointi KIERTUE

Hei kaikki  
työkäiset!  
(18-64v.)

Pallo on  
Sinulla!

### Starttaa mukaan!

Kiertuepaikkakunnat vuonna 2009 mm.:  
Enonkoski, Hirvensalmi, Kangasniemi, Mikkeli,  
Mäntyharju, Pieksämäki, Puumala, Ristiina

- Kiertueiden ohjelmassa:
- ▶ Liikuntalajikokeiluja aikuisille
  - ▶ Maksuttomia testauksia: rasvaprosentin mittaus, kehonkoostumus ja puristusvoima. Verensokerin mittaus.
  - ▶ UKK-kävelytesti

Toimintaa myös lapsille

Vapaa pääsy!

Jaossa liikunta- ja terveyst materiaalia!

Lisätietoja ESLi: Teemu Ripatti, puh. 044 341 0053

Tapahtuman järjestää ESLi:n Liike Luo Elämää ja KyliäSportti -hankkeet

**ESLi**  
Elä sinäkin Liikkuen!

**LLE**  
LIIKE LUO ELÄMÄÄ

**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Mikeli University of Applied Sciences

Vipuvoimaa  
**EU:lta**

[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

Julkaisija:  
Etelä-Savon Liikunta ry  
Liike Luo Elämää  
Ristiinantie 1, 50100 MIKKELI  
Puh. (015) 228 750  
Fax (015) 228 748  
toimisto@esliikunta.fi  
www.esliikunta.fi

Kuvat:  
ESLin arkisto, Studio Juha Sorri/KKI,  
Tiina Bolz, Skarp Oy

Taitto:  
Mainonnan suunnittelutoimisto  
Skarp Oy, Mikkeli

## Iskän kanssa liikkeelle

Isänpäivänä 9.11.2008

- ▶ MIKKELI, Rantakeitaan liikuntasali
- ▶ JUVA, Koulukeskuksen liikuntasali
- ▶ MÄNTYHARJU, Kisala
- ▶ PIEKSÄMÄKI, Harjun koulu
- ▶ SAVONLINNA, OKL-halli

"Mia ja iskä lähetään yhdessä liikkumaan. Kyllä on kiva!"

Ohjelmassa tutustumista ja pelailua ohjatusti eri liikuntamuotojen parissa.



YLLÄTYS 50:lle  
ENSIMMÄISELLE  
ISÄLLE!

VAPAA PÄÄSY!

Lisätietoja:  
[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

Maakunnallista kumppanuutta

**IS-Savo**

**Osuuspankki**

**MPY**

**LANSI-SAVO**

**ITA-SAVO**

**TAPIOLA**

**LLE**  
LIIKE LUO ELÄMÄÄ

Tapahtuman tarjoaa  
**ESLi**  
Elä sinäkin Liikkuen!

**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Mikeli University of Applied Sciences

Vipuvoimaa  
**EU:lta**

### Pähkinän vastaus

Viikossa 168 tuntia, valvellaoloaika keskimäärin 112 tuntia. Työn/opiskelun osuus 40 tuntia vähennettynä jää 72 tuntia.

3 tuntia reipasta liikuntaa viikossa on terveyden kannalta jo riittävä.

3/72 Mikä sinulle on tärkeää?

Varaa aika puhelinnumeroista:

- Terveyskeskus (015) 194 4360 (ma-to klo 12-15.30, pe klo 12-14)
- Elixiiri (015) 355 6669 (ma-to klo 8-16, pe klo 8-12)

**ELIXIIRI**

# Tervetuloa tutustumaan maksuttomaan liikunta- neuvontapalveluun!



## LLE

### LIIKE LUO ELÄMÄÄ!

Terveysliikuntayksikkö Mikkelä

- Hengästyttää pienikin pyrähdys!
- Vilmeisin liikunta on tuo sohvalta jääkaapille ja takas!
- Viihdyn liiankin hyvin TV:n ääressä!
- Mulle ei ole sopivaa liikuntaryhmää?
- Niska ja hartiat ovat usein kipeinä!
- Verensokeri ja -paine on aika-  
lailla koholla!
- Joku voisi tehdä mulle liikuntasuunnitelman?

Kotahtiko joku?

**ESLI**  
Etelä-Savon Liikunta

**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**  
Mikkeli University of Applied Sciences

**EU:lta**

Lisätietoja: [www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

## Liikuntaneuvonta Mikkelissä

### LLE

#### LIIKE LUO ELÄMÄÄ!

Terveysliikuntayksikkö Mikkelä

**Varaa aika henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan:**

**Kenelle?**  
Työikäinen väestö (18 - 64-vuotiaat)

**Missä?**  
2 toimipistettä Mikkelissä:  
Mikkelin terveyskeskus,  
fysioterapian osasto,  
Kiiskimäenkatu 5-7  
Elixiri, Porrassalmenkatu 26

**Kuka?**  
Liikuntaneuvojina toimivat fysioterapeutit  
Mervi Marttinen (terveyskeskus) ja  
Paula Hämäläinen (Elixiri)

**Miten?**  
Ajanvaraus liikuntaneuvontaan puhelimitse:  
- Terveyskeskus (015) 194 4360  
(ma-to klo 12-15.30, pe klo 12-14)  
- Elixiri (015) 355 6669  
(ma-to klo 8-16, pe klo 8-12) **ELIXIIRI**

**Mitä maksaa?**  
- Liikuntaneuvontakäynti ja seuranta-  
käynnit ovat maksuttomia  
- Matalan kynnyksen ryhmä-  
toiminnoissa ja erillisissä  
testauksissa pieni maksu

**Miksi?**  
Nyt muutokseen on hyvä mahdollisuus!



Mervi Marttinen  
Terveyskeskus  
(015) 194 4360



Paula Hämäläinen  
Elixiri  
(015) 355 6669



Terveysliikuntaryhmät  
Etelä-Savon Liikunta  
Liisa Haikonen  
044 341 0057

LIIITE 5.

KOKONAISTYÖAJANSEURANTA



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Hanke: \_\_\_\_\_ Hankekoodi: \_\_\_\_\_

Maksatusjakso: \_\_\_\_\_ Kuukausi: \_\_\_\_\_

Työntekijä: \_\_\_\_\_ Nimike: \_\_\_\_\_ Tuntipalkka: \_\_\_\_\_

Pvm	Hanke 1		Hanke 2		Hanke 3		Muu kuin hankkeille		Yhteensä
	Hankkeelle tehty työ	Tuntia	Hankkeelle tehty työ	Tuntia	Hankkeelle tehty työ	Tuntia	tehty työ	Tuntia	
1									0,00
2									0,00
3									0,00
4									0,00
5									0,00
6									0,00
7									0,00
8									0,00
9									0,00
10									0,00
11									0,00
12									0,00
13									0,00
14									0,00
15									0,00
16									0,00
17									0,00
18									0,00
19									0,00
20									0,00
21									0,00
22									0,00
23									0,00
24									0,00
25									0,00
26									0,00
27									0,00
28									0,00
29									0,00
30									0,00
31									0,00
Tunnit yhteensä:		0,00		0,00		0,00		0,00	0,00
Palkka yhteensä:									
Prosenttia:		#JAKO/0!		#JAKO/0!		#JAKO/0!		#JAKO/0!	#JAKO/0!

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

työntekijän allekirjoitus \_\_\_\_\_

esimiehen allekirjoitus \_\_\_\_\_

**LIIKE LUO ELÄMÄÄ!****Tiedot ovat luottamuksellisia.**

pvm &amp; klo: \_\_\_\_\_

**1. Perustiedot**

ASIAKASNUMERO: \_\_\_\_\_ ENSIKÄYNTI \_\_\_\_\_ KONTROLLIKÄYNTI 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

nimi	_____	syntymäaika	_____
puh.	_____	sukupuoli	mies _____ nainen _____
ammatti	_____	sähköposti	_____
osoite	_____		
työmarkkina-asema:	opiskelija ___ työtön ___ työssä ___ → työnantaja: _____ eläkeläinen _____ muu, mikä? _____		
koulutus:	peruskoulu _____ keskiaste (lukio, ammattikoulu) _____ alempi korkeakoulututkinto (amk) _____ ylempi korkeakoulu (yo) _____		
siviilisääty:	avo- / avioliitto _____ eronnut / asumusero _____ leski _____ naimaton _____		
ohjautuminen liikuntaneuvontaan:	lääkäri _____ terveydenhoitaja _____ työterveyshuolto _____ työpaikka _____ oma aktiivisuus _____ LLE -tapahtumat / tilaisuudet _____ muu, mikä? _____		

**2. Millainen on terveydentilasi yleisesti ottaen?**
 erittäin hyvä     hyvä     tyydyttävä     välttävä     huono
**3. Terveysperusteet / sairaudet, jonka hoidoksi liikuntaa tulisi lisätä:**

Ylipaino / lihavuus	_____	Nivelvaivat, mikä?	_____
Diabetes / kohonnut verensokeri	_____	Lihasvaivat, mikä?	_____
Metabolinen oireyhtymä	_____	Hengityselinsairaus	_____
Kohonnut verenpaine	_____	Masennus	_____
Kohonnut kolesteroli	_____	Joku muu, mikä?	_____

**4. Onko sinulla muita terveydellisiä rajoituksia tai sairauksia?**
 ei     kyllä, mitä? \_\_\_\_\_
**5. Onko sinulla jatkuvaa lääkitystä em. sairauksiin?**
 ei     kyllä, mitä? \_\_\_\_\_
**6. Tupakoitko?**
 kyllä     en     lopettanut \_\_\_ vuotta sitten
**7. Käytätkö alkoholia?**  
(katso raja-arvoliite)
 en lainkaan     vähän  
 kohtuullisesti     runsaasti
**Kuinka usein käytät alkoholia?**
 En koskaan     Kerran kk tai harvemmin  
 2-4 kertaa kk     2-3 kertaa viikossa  
 4 kertaa tai useammin viikossa

**8. Ravintotottumukset. Millaiset ovat ruokailutottumuksesi? Syötkö säännöllisesti?**

(liite: lautasmalli)

--

**9. Terveystila ja kehonkoostumus**

Pituus		PEF		Rasva % (bio-impedanssi)	
Paino		Puristusvoima		Rasva % (poimittaus)	
BMI		Verensokeri h ravinnotta		Luustolihasen määrä	
Verenpaine dias./syst.		Kolesteroli h ravinnotta		Lepoaineen-vaihdunta	
Leposyke		Vyötärönympäryys		Sisäelin rasva	

(katso raja-arvolite)

**10. Kakkostyyppin diabeteksen riskikartoitus (alleviivaa)**

Ikä: alle 45v (0 p.)                      BMI: alle 25 kg/m<sup>2</sup> (0 p.)  
 45-54v (2 p.)                              25 - 30 kg/m<sup>2</sup> (1 p.)  
 55-64v (3 p.)                              yli 30 kg/m<sup>2</sup> (3 p.)  
 yli 64v (4 p.)

Vyötärönympäryys: M alle 94 cm / N alle 80 cm (0 p.)  
 M 94 - 102 cm / N 80 - 88 cm (3 p.)  
 M > 102 cm / N > 88 cm (4 p.)

Liikunta/arkiliikunta joka päivä väh puoli tuntia: Kyllä (0 p.)                      Ei (2 p.)  
Kasviksien, marjojen ja hedelmien syöminen: Päivittäin (0 p.)                      Harvemmin (1 p.)  
Verenpainelääkkeiden käyttö säännöllisesti: Ei koskaan (0 p.)                      On käyttänyt (2 p.)  
Verensokeri ollut joskus tarkastuksessa koholla: Ei koskaan (0 p.)                      On ollut (5 p.)

Onko suvussa todettu diabetesta: Ei (0 p.)  
 Kyllä. Isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (3 p.)  
 (mutta ei vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla)  
 Kyllä. Vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 p)

---

Riskikartoituksesta pisteitä \_\_\_\_\_ => riski sairastua 10 v kuluessa (katso raja-arvolite)

**11. Millaisena pidät elämänlaatuasi? (alleviivaa asteikolla 0-10)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**12. Kuinka motivoitunut olet liikkumaan? (alleviivaa asteikolla 0-10)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

**13. Mikä motivoi sinua liikkumaan? / Mikä saa/pistää sinut liikkumaan?**

--

**14. Mitkä ovat olleet suurimmat esteet ja vaikeudet liikunnalle?**

<input type="checkbox"/>	Ajan puute	<input type="checkbox"/>	Motivaation puute
<input type="checkbox"/>	Kaverin tai ryhmän puute	<input type="checkbox"/>	Laiskuus
<input type="checkbox"/>	Sairaudet tms. vaivat	<input type="checkbox"/>	Aiemmat negatiiviset kokemukset
<input type="checkbox"/>	Välineiden tai liikuntapaikkojen puute	<input type="checkbox"/>	Muu syy, mikä?
<input type="checkbox"/>	Olosuhteet (mm. esteettömyys)	<input type="checkbox"/>	

**15. Kuinka usein liikut? (alleviivaa)**

(vapaa-ajan fyysinen kuormitus, vähintään 30 min kerta/pvä).

- En koskaan
- 2-3 kertaa kuukaudessa
- Kerran viikossa
- 2 kertaa viikossa
- 3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa
- Vähintään 5 kertaa viikossa

**16. Millaista liikuntaa harrastat ja kuinka kauan kerrallaan?** kevyttä liikkumista

(ei juuri aiheuta hengästymistä ja / tai hikoilua)

krt/vko

Liikuntamuoto

liikunnan kesto (h/vko)

 kohtalaista liikkumista

(kohtalaista ponnistelua, jonkin verran hengästymistä ja / tai hikoilua)

krt/vko

Liikuntamuoto

liikunnan kesto (h/vko)

 rasittavaa liikkumista

(voimakasta ponnistelua, hengästymistä ja hikoilua)

krt/vko

Liikuntamuoto

liikunnan kesto (h/vko)

**YHTEENSÄ:**

liikunnan kesto (h/vko)

**17. Maksimaalinen hapenottokyky. Non-exercise (NEx) – menetelmällä. (ks. liite)****VO<sup>2</sup>max =**

$$56,363 + 1,921(\text{___}) - 0,381(\text{___}) - 0,754(\text{___}) + 10,987(\text{___}) = \text{___} \text{ ml / kg / min}$$

aktiivisuusluokka

ikä

BMI

sukupuoli

Kuntoluokka =

(ks. raja-arvolite)

Mies = 1, nainen = 0.

**18. Mitä toivot saavasi terveystietokunnan edistämiseksi (valitse kaksi tärkeintä)?**

terveystietoutta	yleisiä kuntoiluohjeita
yksilöllisiä kuntoiluohjeita	yksilöllistä ohjausta
liikuntaa ryhmässä	tukea ja seurantaa
terveystietokunnan kartoitusta / testausta	jotain muuta, mitä?

**19. Millaisia tavoitteita sinulla on oman terveytesi parantamiseksi?**

sairastavuuden vähentäminen (vrt. kohta 3. Terveystietokunnan liikunnalle)	lihaskunnan parantaminen
parempi jaksaminen (esim. työssä)	kestävyystietokunnan parantaminen
painonhallinta	muu, mikä?

**20. Muutosvalmius. Mitä konkreettisia asioita olet valmis tekemään näiden tavoitteiden saavuttamiseksi?****21. Kuinka motivoitunut olet liikkumaan nyt kun asiasta on keskusteltu? (asteikolla 0-10)**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**22. Arvio yhdessä liikuntaneuvojan kanssa, missä vaiheessa (liite: TTM) olet liikuntakäyttämisen suhteen? (ympyröi)**

Esiharkinta   Harkinta   Valmistelu   Toiminta   Ylläpito

**23. Huomiot ja toiveet liikunnan suhteen.**

ryhmätoimintaa \_\_\_ yksilötoimintaa \_\_\_

Muut huomiot:

**24. Seuranta-aika** \_\_\_\_\_ **25. Yhteydenpitotapa:** email \_\_\_ soittoaika \_\_\_ käynti \_\_\_  
 liikuntaneuvoja: \_\_\_\_\_

**25. Asiakas ohjattu eteenpäin:**

Liikuntaryhmään (LLE)	Hyvän Olon Ryhmään
Muuhun liikuntaryhmään	Kuntotestaukseen
Lääkärille / terveydenhoitajalle	Ravitsemusterapeutille
Tupakasta vieroitusryhmään	TULES -käynnille
Muualle, mihin?	

**26. Annettu materiaalia:**

Henkilökohtainen liikuntaohjelma	Lihaskunto-ohjelma
Kuntokalenteri	Ravitsemusohjeita
Muuta, mitä?	



Tämä asiakirja toimii lähtökohtana liikuntakäyttäytymisesi tukemisessa.

- Suostun siihen, että annettuja tietoja hyödynnetään LLE -hankkeen tutkimus- ja kehitystyössä siten, ettei yksilöllinen tietosuojani vaarannu. Tulosityhteenvedot laaditaan siten, ettei vastaajan henkilöllisyys tai organisaatio tule esille.
- Osallistuin liikuntaneuvontaan työajallani. Työnantajalleni syntyvää laskennallista palkkakustannusta liikuntaneuvontaan osallistumiseni ajalta saa käyttää hankkeen omarahoituksessa. Palkanlaskijalta saa tarkistaa tuntipalkkatietoni. (Tämä mahdollistaa osaltaan liikuntaneuvontapalvelun maksuttomuuden.)
- Osallistun liikuntaan ja mahdollisiin testauksiin omalla vastuullani.

aika \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_

\_\_\_\_\_

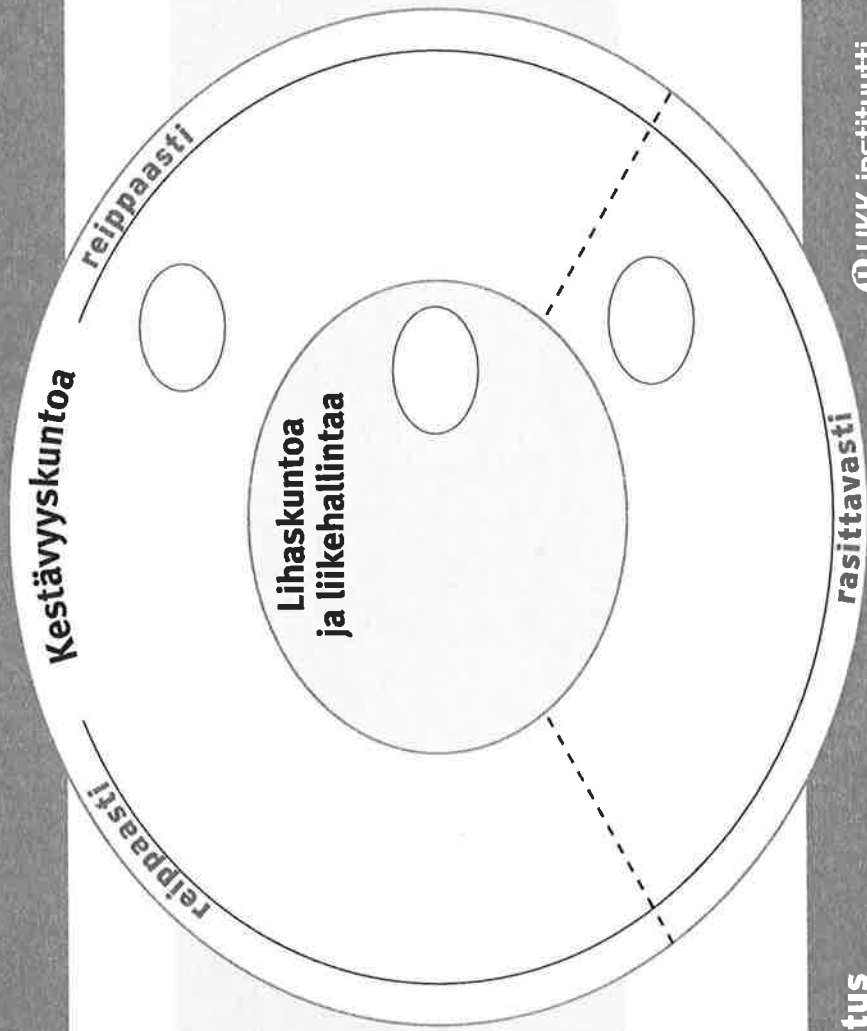
asiakas

\_\_\_\_\_

liikuntaneuvoja



# Viikoittainen LIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**tai**

1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi**

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

LURE S.



**LIIKE LUO ELÄMÄÄI**

Liikuntaneuvonnan asiakaspalaute pvm: \_\_\_\_\_ asiakasnumero: \_\_\_\_\_

Ympyröi parhaiten omaa kokemustasi vastaava vaihtoehto

**ARVIOI OMALTA KOHDALTASI:**

	Täysin samaa mieltä 1	Jokseenkin samaa mieltä 2	Jokseenkin eri mieltä 3	Täysin eri mieltä 4	En osaa sanoa / en osallistunut 0
Liikuntaneuvontaprosessi on ollut minulle hyödyllinen.	1	2	3	4	0
Liikuntani on lisääntynyt liikuntaneuvonnan avulla	1	2	3	4	0
Liikuntani on monipuolistunut liikuntaneuvonnan avulla	1	2	3	4	0
Liikuntaneuvonnan aikana olen muuttanut muita elintapojani terveellisempään suuntaan.	1	2	3	4	0
Liikuntaneuvonnan terveysmittaukset ja niiden tulokset ovat motivoineet minua	1	2	3	4	0
Yksilöllinen ohjaus ja seuranta ovat auttaneet minua	1	2	3	4	0
Olen liikuntaneuvonnan kautta ohjautunut johonkin terveyttä edistävään toimintoon (terveydenhoitaja, liikuntaryhmä, ravitsemusterapeutti, elintaparyhmä tms.)	1	2	3	4	0
Matalan kynnyksen liikuntaryhmä on ollut minulle tarpeellinen	1	2	3	4	0
Uskon mahdollisten elintapamuutosteni pysyvyyteen jatkossa (esim. 2 vuoden kuluttua)	1	2	3	4	0

## ARVIOI LIIKUNTANEUVONTAA YLEISESTI

	Täysin samaa mieltä 1	Jokseenkin samaa mieltä 2	Jokseenkin eri mieltä 3	Täysin eri mieltä 4	En osaa sanoa / en osallistunut 0
Liikuntaneuvontapalvelulle on tarvetta	1	2	3	4	0
Liikuntaneuvontaprosessi on toimiva kokonaisuus	1	2	3	4	0
Seurantiakäyntien määrä on sopiva	1	2	3	4	0
Seurantaa pitäisi olla enemmän	1	2	3	4	0
Soitto on sopiva tapa tukeen ja seurantaan	1	2	3	4	0
Ohjaus ja neuvonta ovat asiantuntevaa	1	2	3	4	0
Matalan kynnyksen liikuntaryhmätoiminta on tarpeellista	1	2	3	4	0
Liikuntaneuvonnasta voitaisiin periä jatkossa pieni maksu, joka sitouttaisi osallistumista paremmin	1	2	3	4	0

Miten kehittäisit tätä palvelua?

---



---



---



---

Mitä muuta haluaisit sanoa?



**LIIKE LUO ELÄMÄÄ!**

Kiitos palautteestasi!

# SuomiMies seikkailee



**OMAA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ TOIMINTAA!**  
**Tule mukaan SuomiMies seikkailee -liikuntaryhmään!**

Hei mies 40-64 vee - onko liikuntaharrastuksesi ollut viimeeksi sohvalta jääkaapille ja takaisin, puuskuttaako ja pömpöttääkö?  
- Jos siltä tuntuu, niin olet just sopiva mies tähän porukkaan. Ilmoita ittes ja naapurin "Urpo" mukaan liikkumaan äijäporukkaan!

**Mukana pärjää hyvällä huumorilla - ei hienoilla vetimillä!**

*SuomiMies- ja SuomiNainen-ryhmien ohjelmassa mm. kuntonyrkkeilyä, lihaskuntoharjoittelua, ulkoliikuntaa, lihashuoltoa, kirkkovenesoutua, sekä paljon muuta mukavaa samantasoisten harrastajien kanssa!*

Sitovat ilmoittautumiset SuomiMies- ja SuomiNainen-ryhmiin 19.1.2009 mennessä ja lisätiedot:  
Teemu Ripatti, puh. 044 341 0053,  
teemu.ripatti@esliikunta.fi

[www.esliikunta.fi](http://www.esliikunta.fi)

# SuomiNainen seikkailee



**ALOITA UUSI VUOSI SEIKKAILEN!**  
**Puuskuttaako, tunnetko olevasi huonossa kunnossa?**

Nyt alkaa aivan uusi liikuntaryhmä 40-64 v. naisille! Mukavaa, turvallista, mutta tehokasta liikuntaa erilaisten liikuntateemojen ympärillä - kuten meidän SuomiMiehilläkin!

**Täällä pärjää vanhoilla verkkareilla ja t-paidallakin!**

SuomiMies- ja SuomiNainen-liikuntaryhmien toiminta sisältää:  
- Ohjattua liikuntaa yhteensä 16 krt.  
- Hinta: 80€ (voi maksaa kahdessa erässä!) sisältää ohjauksen, välineet, tilat, ei vakuutusta  
- Liikuntaryhmät aloittavat 22.1.2009 Mikkelissä  
- Ryhmät alkavat, kun osallistujia on vähintään 8 hlöä/ryhmä

**Tule mukaan!**

**ESLI**  
Ei sinäkin Liikkuu!

**LLE**  
LIIKKE LÄSÄÄ!

**KKI**

Vipuvoimaa  
EU:lta

EUROOPAN UNIONIN

# Iskän kanssa liikkeelle

Isänpäivänä 9.11. klo 13-15

Tervetuloa kaikki ISÄT ja LAPSET liikkumaan yhdessä!

VAPAA PÄÄSY!

► MIKKELI, MAMK:n liikuntasali, Raviradantie 16

Mikkelin tapahtuma on osa YLEn NENÄPÄIVÄÄ.

- Varoja kerätään kehitysmaihin lasten ja naisten auttamiseksi!

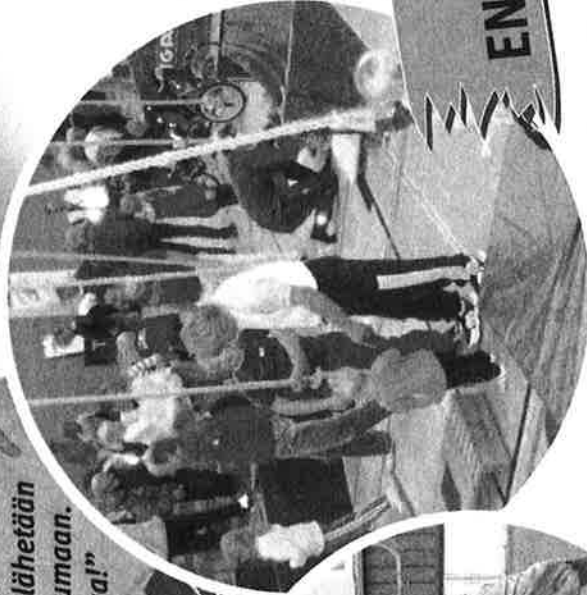
► JUVA, Koulukeskuksen liikuntasali

► MÄNTYHARJU, Kisala

► PIEKSÄMÄKI, Harjun koulu

► SAVONLINNA, OKL-halli, HUOM! klo 11-13

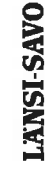
"Mitä ja iskä lähetään yhdessä liikkumaan. Kyllä on kiva!"



YLLÄTYS 50:lle  
ENSIMMÄISELLE ISÄLLE!

Lisätietoja: [www.esiikunta.fi](http://www.esiikunta.fi)

Maaunnallista kumppanuutta



Tapahtuman tarjoaa



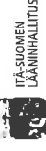
Elä siinäkin Liikkuen!



LIKE LUO ELÄMÄÄ!

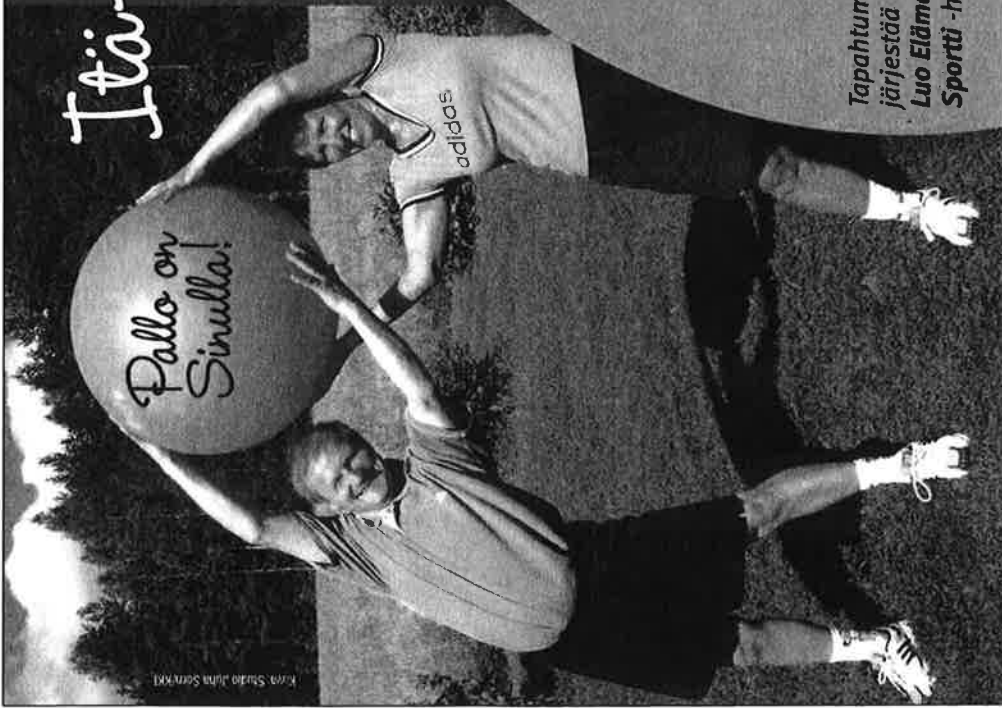


Vipuvoimaa EU:lta



Länsi-Savo ja Itä-Savo pe 7.11. 2007, koko: 6x165 mm, 4-väri

LITE 11.



# Itä-Savon Terveys- ja hyvinvointi KIERTUE

Hei kaikki työkäiset! (18-64v.)

## Aloita syksy reippaasti

ja starttaa mukaan Terveys- ja hyvinvointikiertueelle Itä-Savossa!

- ▶ Kyrönniemen urheilukenttä, Savonlinna ma 1.9. klo 16-19
- ▶ Juvan urheilukenttä ti 2.9. klo 16-19
- ▶ Rantasalmen urheilukenttä ke 3.9. klo 16-19
- ▶ Sulkavan urheilukenttä to 4.9. klo 16-19
- ▶ Joroisten urheilukenttä ma 8.9. klo 16-19
- ▶ Kerimäen urheilukenttä ke 10.9. klo 16-19

- ▶ **Kiertueiden ohjelmassa:**
- ▶ Liikuntalajikokeiluja aikuisille
- ▶ Maksuttomia testauksia: rasvaprosentin mittaus, kehonkoostumus ja puristusvoima. Verensokerin mittaus (2€)
- ▶ UKK-kävelytesti klo 17.30

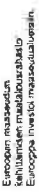
Asu rennon vapaa. Jaossa liikunta- ja terveystahteria!

Toimintaa myös lapsille

Tapahtuman järjestää ESLi:n Liike Luo Elämää ja Kylä-Sportti -hankkeet

*Vapaa pääsy!*

Lisätietoja ESLi: Teemu Ripatti, puh. 044 341 0053



www.eslikunta.fi

Itä-Savo to 28.8.2008  
Koko: 6 x 165 mm, 4-väri

# Haasta itsesi KUNTOON!

## Kaikki mukaan!

Tule mukaan  
parantamaan  
kuntoasi Etelä-Savon  
sairaanhoitopiirin  
henkilökunnan  
yhteiseen kampanjaan  
1.1. - 15.9.2010.

### HAASTA ITSESI KUNTOON -KAMPANJAN KOKOONTUMISAJOT

Tapaamiset kerran kuukaudessa, yhteensä 7 kertaa tammi-elokuussa 2010.  
Järjestäjänä Etelä-Savon Liikunta ry.

1. Ke 27.1. klo 17.00 - 18.00 **Kuntojumppa**  
(mm. kahvakuulaharjoittelua) Kuntotalo, Karkialampi
2. Ke 24.2. klo 17.00 - 18.00 **Kuntopiiri**  
(mm. kahvakuulaharjoittelua) Kuntotalo, Karkialampi
3. Ke 24.3. klo 17.00 - 18.00 **Keppi/gymstick -jumppa**  
Kuntotalo, Karkialampi
4. Ke 21.4. klo 17.00 - 18.00 **Lihashuolto ja toiminnallinen  
harjoittelu**, Kuntotalo, Karkialampi
5. Ke 19.5. klo 17.00 - 18.00 **Pelit ja leikit**  
Kuntotalon urheilukenttä, Karkialampi
6. Ke 16.6. klo 17.00 - 18.30 **Sauvakävely ja melonta**  
(puolet porukasta meloo ja puolet kävelee/vaihto)  
Melapirtti Ristiinantie 16 (Kaihun lahdella)
7. Ke 11.8. alkaen klo 17.00 **Luontoliikuntaa**  
Säynätin retkeilyalueella

#### Ke 15.9. KAMPANJAN LOPPUHUIPENNUS URSKISSA!

**Varustus:** Ota mukaasi liikkumiseen sopiva asu toiminnan mukaan sekä hyvät kengät (lenkkarit tms.) Kokoontumisajoihin saavutaan omilla kyydeillä.

**Vakuutus:** Toiminnan järjestäjä (Etelä-Savon Liikunta ry) EI OLE VAKUUTTANUT osallistujia toiminnan ajaksi.

### Tehdään yhdessä Suomen kunnollisin sairaanhoitopiiri!

Kampanjan järjestää Kanerva-KASTE -hanke, kysy lisää:

Eeva Häkkinen, p. 044 351 6566, eeva.hakkinen@esshp.fi

Arja Väänänen, p. 044 351 6550, arja.vaananen@esshp.fi



KASTE  
**Kanerva-KASTE**



**Hyvis**

KASTE  
VeTe 2009-2011

**ESLI**  
Etelä-Savon Liikunta

**OLE**  
LIIKE LUO ELÄMÄÄ!

**VOIMAVUODET**

Vipuvoimaa  
**EU:lta**

Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



Haasta itsesi  
**KUNTOON**  
kampanjan päätös

**KUNNON  
OLYMPIALAISET**

Tiistaina 21.9.2010, klo 14 – n. klo 17  
Urheilupuisto, Mikkeli

**Kaikki  
mukaan  
yhteiseen  
liikunta-  
iltapäivään!**

**Ohjelma:**

**Klo 14.00 WARM UP!** Musiikista energiaa, mukaansa tempaava yhteinen alkulämmittely.

**Klo 14.15 Liikunnalliset toimintapisteet**

**1. Kuulasta on moneksi!**

*Kahvakuula + voimatangot, vuoden kuumin uutuuus, tehokkaita sykettä nostavia liikesarjoja.*

**2. Nyt saa hyppiä seinälle ihan vapaasti!**

*Seinäkiipeilyä mutterissa. Turvallisuus on taattu, ei tarvita köysiä eikä varmistuksia. Mahdollisuus kokeilla myös Slack Linea eli tasapainoliinaa!*

**3. Tekniikassa sen salaisuus**

*Osaatko juosta oikein? Juoksu/hölkätreenit, intensiiviharjoitteilla saat käsityksen miten ja mitä lihaksia tarvitaan juoksussa.*

**4. Bodylle kyytiä!**

*Gymstik -keppi vastuskuminauhoilla. Hauska kehoa vahvistava kuntoiluväline.*

**5. Karjase ja ähkäse, tarvittaessa purista pepulla**

*Moukari, turbokeihäs ja pituusloikka. Tässä ei pelata senteillä, eikä edes metreillä!*

**Klo 16.30 PRICE GIVING CEREMONY**

**Ilmoittautuminen 20.8.2010 mennessä**

Eeva Häkkiselle sähköpostilla eeva.hakkinen@esshp.fi tai p. 044 351 6566

**Varustus:** Liikunnallinen asu ja hyvät liikuntaan soveltuvat jalkineet sään mukaan.

ESLi ei ole vakuuttanut osallistujia toiminnan ajaksi.



**Kanerva-KASTE**

KASTE



Hyvis

KASTE  
VeTe 2009-2011

ESLi  
Ei sinäkin liikkuu!

OLG  
LIIKE LUO ELÄMÄÄ!

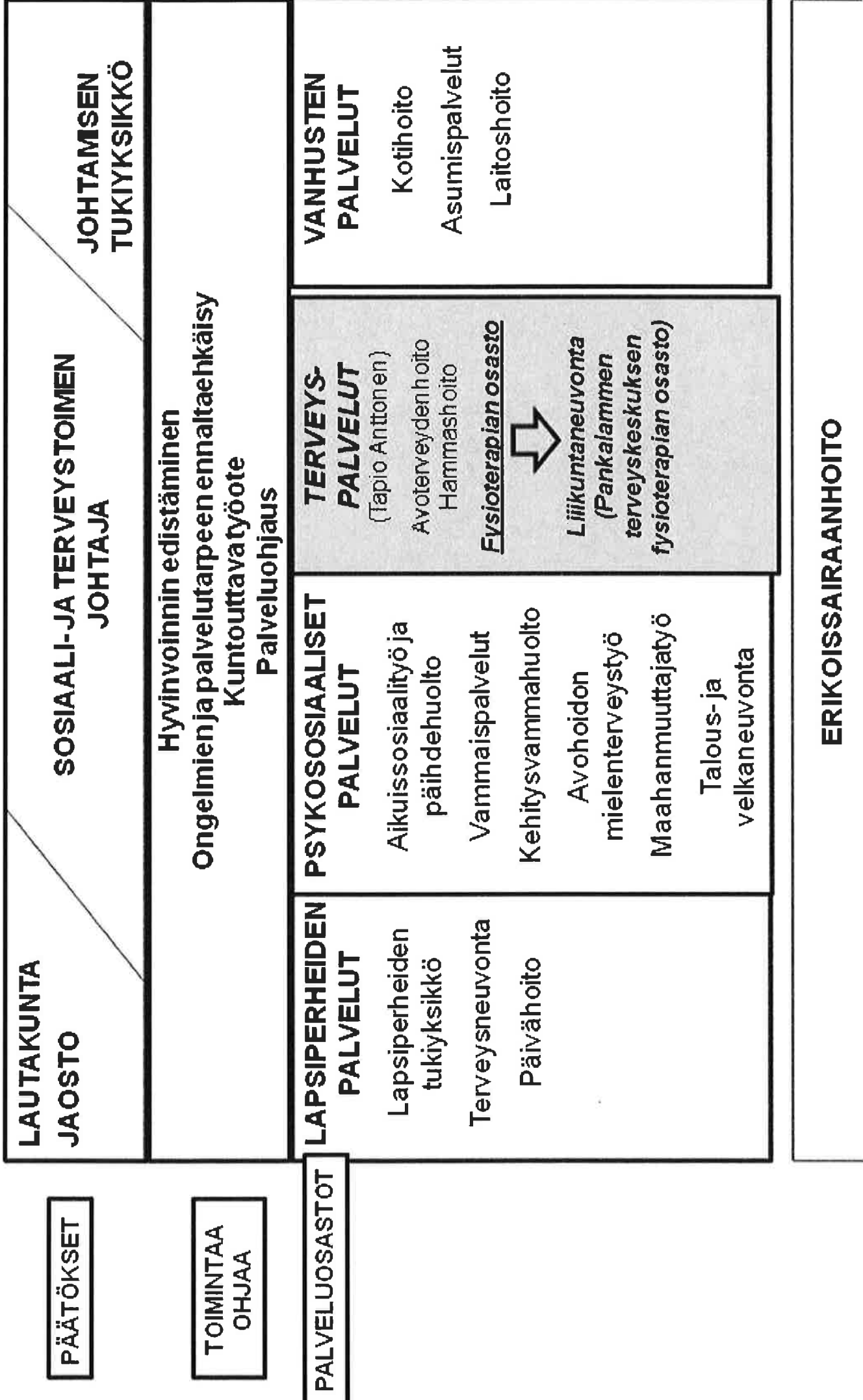
VOIMAVUODET

Vipuvoimaa  
EU:lta

Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

LIITE 14.

# Liikuntaneuvonta sosiaali- ja terveystoimen organisaatiossa 2011=>



LITTE 15.

## PIEKSÄMÄEN KAUPUNKI

### Työryhmä

Antti Nousiainen, Pj.  
Merja Norontaus, sihteeri  
Sari Pentikäinen  
Sirku-Liisa Pirinen  
Paula Ylönen

+ Soisalon työterveyden yhteyshenkilö

**Vastaa koko liikuntaneuvonnasta, tuloksista, markkinoinnista ja tiedottamisesta.**

Asiakasmäärätavoite  
yhteensä 150-200  
hlöä/vuosi

**PERUSTERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISET:**  
lääkärit, terveydenhoitajat, sairaanhoitajat,  
fysioterapeutit, kuntoneuvolatoiminta  
=> ESITE/ OHJEET LIIKUNTANEUVONTAAN

Asiakasohjaus

### PIEKSÄMÄEN LIIKUNTATOIMI

Toimintapiste: Pieksämäen uimahalli  
Liikuntaneuvoja: Sari Pentikäinen

Työaika: 10h/ vko tai tarpeen mukaan

**Hinta: 15€/ hlö (sis. Liikuntaneuvontaprosessin, kesto 12kk)**

Vastuualueena **ERITYISESTI**

Selvästi kohonnut diabetesriski	Miehet, 40 v. (Inaktiivit	Äidit n. 1 v. synnytyksestä	Nuoret aikuiset 20-34 v.
---------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Vastuualueena **ERITYISESTI**: Kutsuntaikaiset 17-20 vuotiaat  
Apuna: "Iskussa inttiin" - hanke

**SEUDULLINEN VERKOSTO**  
(Liikuntaneuvonnan apuna ja ryhmätoimintaa järjestävät tahot.)

Liikuntatoimen omat ryhmät/luudet tuotteet	Urheiluseurat + muut yhdistykset	Yksityiset palvelun tarjoajat Kunnonkeskus Oy JNE.	Seutuopisto
---	--	---	-------------

**Liikuntaneuvonnan tietopankki**

[www.sportpieksamaki.fi](http://www.sportpieksamaki.fi)

Mitä, missä, milloin, kenelle?

(Ripatti, 2010.)