

Liikunnan palveluketju!

Käyttämätön keino liikkumisen edistämässä

Liikunnan palveluketju

Liikunnan palveluketjulla tarkoitetaan kunnan eri tahojen, mm. julkiset, yksityiset ja kolmannen sektorin liikunta- ja terveystoimijat, suunnitelmallista rajat ylittävää yhteistyötä. Asiakkaan kannalta tämä tarkoittaa liikunnan palveluja, jotka muodostavat saumattoman kokonaisuuden. Yhteisenä tavoitteena on edistää kuntalaisten terveellisiä elintapoja liikunnan keinoin. (KKI-ohjelma, UKK-instituutti, OKM, STM 2015.)

Terveystoiminta on todella keskeisessä roolissa, kun ajatellaan liian vähän liikkuvien tavoittamista. Liikunnan puheeksi ottaminen terveydenhuollossa käynnistää liikunnan palveluketjun ja liikuntaneuvontaprosessiin siirtymisen.

Valtakunnallinen lainsäädäntö ja ohjeet velvoittavat kuntia huolehtimaan kuntalaisten terveyden ja liikunnan edistämistä yli sektorien kulkevalla yhteistyöllä. Kunnassa liikuntasektorin toimintaa tulee suunnata entistä vahvemmin terveyttä edistävän liikunnan järjestämiseen, jossa vahvistuvat sosiaali- ja terveyssektorin rooli ja mahdollisuudet, esimerkkeinä matalan kynnyksen liikuntatoiminta ja liikunnan palveluketju (Borodulin ym. 2016).

Kunnissa tarvitaan kaikissa ikävaiheissa, läpäisyperiaatteella kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. (STM, OKM 2013, 2014).

Sote-palvelujen järjestämisen siirtyessä maakunnille, nykyiset yhteistyörakenteet tulee organisoida uudelleen ja varmistaa jo kehitettyjen hyvien toimintamallien ja palveluketjujen säilyminen (Helakorpi ym. 2016).

Sosiaali- ja terveydenhoito on siirretty kunnan tehtävistä Sote-uudistuksen myötä pois. Kuntalaisten liikunnan olosuhteiden ylläpito ja sen edistäminen jää edelleen kunnalle ja kunnan alueella toimiville eri tahoille tehtäväksi. Sote-uudistuksen myötä on tärkeää varmistaa että liikunnan palveluketju ei katkea niissä kunnissa, joissa se on jo käytössä. Niissä kunnissa, joissa sitä ei ole, tulisi varmistaa että edellytykset palveluketjun rakentamiselle ovat tulevaisuudessakin olemassa.

Liikkumattomuuden vaikutukset

- Merkittävä osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja yhä useampi istuu päivästä suuren osan. Liian vähäinen liikkuminen ja pitkäkestoinen istuminen lisäävät terveysriskejä, joista aiheutuu sekä inhimillisiä haittoja. **Liikkuminen on lääke**, jolla näitä terveysriskejä voidaan pienentää ja monia sairauksia ehkäistä kaiken ikäisillä.
- Liikkumattomuuden kustannukset suomalaiselle yhteiskunnalle n. 3,5 miljardia /vuosi (Vasankari). Liikkumattomuudesta suoraan aiheutuvat lisämenot terveydenhuollon kokonaiskustannuksista

ovat noin 10 % eli 1,8 miljardia euroa/ vuosi. Tuottavuuskustannukset eli mm. ennenaikaiset sairauseläkkeet, sairauspoissaolot, vaikutukset työtehoon ovat samaa luokkaa.

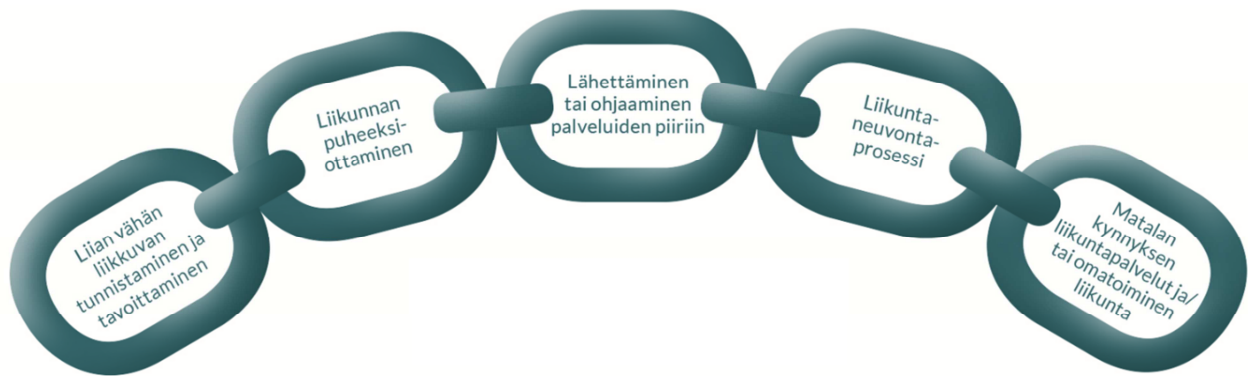
- Väestön terveyteen vaikuttavat elintavat, sosioekonomiset tekijät, perimä, terveydenhuolto ja ympäristö. Panostuksella ennaltaehkäisevään terveysliikuntaan (liikkuminen ja ohjattu liikunta) saadaan merkittäviä säästöjä.

Tavoitteena saada liikunnan palveluketju kuntoon kunnassasi

Liikunnan palveluketju muodostuu asiakkaan tavoittamisesta, liikunnan puheeksi ottamisesta, ohjautumisesta liikuntaneuvontaprosessiin ja organisoidun tai omatoimisen liikunnallisen aktiivisuuden pariin (kuva). Kaikki ketjut osat ovat tasavahvoja ja niitä kaikkia tarvitaan, jotta asiakas kykenee muuttamaan elintapojaan ja liikuntatottumuksiaan. Terveydenhuollosta käynnistyvä liikunnan puheeksi käynnistää saumattoman ketjun. Terveydenhuolto on keskeisessä roolissa, kun ajatellaan erityisesti liian vähän liikkuvien tavoittamista. Puheeksi ottoa seuraava liikuntaneuvonta on keino, jolla voidaan vaikuttaa kuntalaisen terveystietoisuuteen. Yhdessä muun elintapaneuvonnan kanssa liikuntaneuvonta tulisi nostaa lääkehoidon kanssa samalle tasolle. (STM 2013).

Terveydenhuollosta käynnistyvä liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. Liikuntaneuvonnalla asiakasta tuetaan tunnistamaan omat vahvuutensa ja liikkumisen mieltymykset ja merkitykset, sekä asettamaan realistiset tavoitteet ja tekemään liikkumissuunnitelman. (KKI-ohjelma, UKK-instituutti 2014)

Saumaton palveluketju koostuu seuraavista viidestä ketjusta:



Kaikki eivät tarvitse ketjun kaikkia vaiheita, mutta usein terveytensä kannalta liian vähän liikkuva tarvitsee. Jollekin riittää tieto siitä, mistä tiedot ja palvelut löytyä. Osa tarvitsee rinnalla kulkijaa kaikissa vaiheissa. Toimivaan palveluketjuun tarvitaan mukaan liikunta- ja vapaa-aikapalvelut, liikunta- ja urheiluseurat, liikunta-alan yrityksiä sekä muita matalan kynnyksen liikuntapalveluja tarjoavia tahoja, kuten kansanterveys- ja vammais- sekä eläkeläisjärjestöjä ja kansalaisopistoja.

Terveydenhuollosta käynnistyvän liikunnan palveluketjun edellytyksiä ovat 1) toimijatahojen verkostoituminen, 2) sujuva keskinäinen tiedonsiirto, 3) kattava potilastietojärjestelmä, 4) yhteiset tavoitteet, 5) yhdessä sopimat käytännöt ja tavat sekä 6) riittävät henkilöstöresurssit. (KKI-ohjelma, UKK-instituutti 2014).

Liikunnan palveluketjun luomista ja kehittämistä edesauttaa kuntien Hyvinvointikertomus, joka kiteyttää kuvauksen kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista ja niihin vaikuttavista tekijöistä sekä palvelujärjestelmän toimivuudesta. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen tulee kirjata kuntastrategiaan, talous- ja toiminta-suunnitelmaan sekä hyvinvointisuunnitelmaan. Terveyden ja hyvinvoinnin teemoja käsitellään, edistetään lautakunnissa, hallituksessa ja valtuustossa sekä työryhmissä kuten mm. hyvinvointityöryhmässä.

Hyviä palveluketjukäytäntöjä

- Laatia liikuntaneuvontaan. Tuunanen, Puurunen, Malvela, Kivimäki. Liikunnan ja kansanterveydenjulkaisu 313. Likes. Jyväskylä 2016. www.suomimies.fi/filebank/2032-Laatia_liikuntaneuvontaan_FINAL.pdf
- Lipake, alueellinen liikunnan palveluketju. <http://www.liiku.fi/aikuisille/liikuntaneuvonta-ja-liikunnan-pa/lipake-alueellinen-liikunnan-pal/>
- Kuopion Menox -liikuntaneuvonta. <https://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaneuvonta>
- Tampereen kaupunki (www.tampere.fi) – liikuntaneuvontaa terveysasemilla <http://www.tampere.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/omaharjoittelu/liikkumisresepti.html>, Liikuntaluotsi- http://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/ajankohtaista/tiedotteet/2014/06/31082015_8.html
- Voimaa vanhuuteen ABC – tehokas toimintamalli terveystuokseen. Ikäinstituutti. / Voimaa vanhuuteen. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/771>

MITTARIT

Esimerkkejä palveluketjun vaiheita mukaillen (lähde)	
Liikunta kunnan strategia-asiakirjoja	Liikunnan edistäminen strategioissa (TEAvisari.fi/ LIIKUNTA) Hyvinvointikertomus (TEAvisari.fi /LIIKUNTA - kuntalaisten liikunta-aktiivisuus) Tavoitteet , toimenpiteet, seurantamittarit, työnjako ja yhteistyö, resurssit toiminta- ja taloussuunnitelmassa (TEAvisari.fi/LIIKUNTA) Hyvinvointikertomuksen tavoitteet (TEAvisari.fi/ KUNTAJOHTO) Tavoitteet toiminta- ja taloussuunnitelmassa (TEAvisari.fi/ KUNTAJOHTO – mm. eri-ikäisten hyvinvointi ja terveydentila, terveyspalvelut) Hyvinvointi- ja terveystavoitteiden toteutuminen (TEAvisari.fi/ KUNTAJOHTO) Kuntastrategia ja hyvinvointikertomus verkkosivuilla (TEAvisari.fi/ KUNTAJOHTO)
Vähän liikkuvien tunnistaminen ja tavoittaminen	Liikuntaneuvonta (TEAvisari.fi/LIIKUNTA) Kirjattu käytäntö ongelmien tunnistamisessa , terveysneuvonta, neuvonta- ja ohjaus erityisryhmille (TEAvisari.fi/TERVEYDENHUOLTO) Kouluyhteisön terveellisyys ja turvallisuus (TEAvisari.fi/ PERUSKOULU) Koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet (TEAvisari.fi/ PERUSKOULU) Koettu terveydentila (SOTKANet.fi/ Kouluterveyskysely)
Liikunnan puheeksi ottaminen	Liikuntaneuvonta (TEAvisari.fi/LIIKUNTA) Kirjattu käytäntö ongelmien tunnistamisessa (TEAvisari.fi/ TERVEYDENHUOLTO) Terveyden kannalta liian vähäinen liikunta (TEAvisari.fi/ TERVEYDENHUOLTO)
Lähtettäminen / ohjaus palvelujen piiriin	Liikuntaneuvonnan tila kunnissa – vertailutiedot alueittain (Kivimäki, Tuunanen 2014, liite 4) Liikuntaneuvonta (TEAvisari.fi/ LIIKUNTA) Nuorten hyvinvointi, terveys , koulunkäynti, avun saanti – 89 nuorten hyvinvointiin liittyvää indikaattoria (SOTKANet.fi/ Kouluterveyskysely)

Liikuntaneuvonta-prosessi	Liikuntaneuvonnan tila kunnissa – vertailutiedot alueittain (Kivimäki, Tuunanen 2014. liite 4)
Matalan kynnyksen liikuntapalvelut / ja tai omatoiminen liikunta	Voimavarat liikuntaan (TEAvisari.fi/ LIIKUNTA - mm. harjoitusvuorot, kevyen liikenteen väylät, liikuntapaikat, kustannukset, henkilöstö) Liikuntaneuvonta , ryhmätoiminta, vaikutusten arviointi, liikunta kouluissa ja varhaiskasvatuksessa (TEAvisari.fi/ LIIKUNTA) Koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet (TEAvisari.fi/PERUSKOULU) Palvelujen käyttö (Hyvinvointikompassi.fi /THL) Palvelujen käyttö (THL, ATH- tutkimus) Hyvinvointia, terveyttä ja palvelujärjestelmää koskevia tilastotietoja (Sotkanet) https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/index
Toimijoiden yhteistyö	Seurojen, yhdistysten ja liikuntatoimen yhteistyö (TEAvisari.fi/ LIIKUNTA – Yhteistoiminta) Johtamisvastuu terveyden edistämässä (TEAvisari.fi / KUNTAJOHTO – mm. poikkihallinnollinen terveyden ja edistämisen työryhmä)

LISÄTIETOJA

- Aittasalo M, Toropainen E, Kukkonen-Harjula K, Rinne M, Tokola K, Vasankari T. Liikuntaneuvonnan kehittäminen terveyskeskuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 3/2016 (painossa).
- Borodulin K, Jallinoja P, Koivusalo M (toim.) Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016.
http://tietokayttoon.fi/documents/10616/2009122/24_Ep%C3%A4terveellinen+ruokavalio,+v%C3%A4h%C3%A4inen+liikunta+ja+polarisaatio.pdf/374e8208-7f72-4538-81ca-b72fcdc7efca?version=1.0
- Helakorpi, Randelin, Nummela, Helldán, Hätönen 2016. Liikunnan edistämisen strateginen johtaminen. Kunta-, alue- ja väestötaso. THL Työpaperi 13/2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130489/URN_ISBN_978-952-302-654-4.pdf?sequence=1
- **Hyvinvointikertomus**
Hyvinvointikertomus (THL). Väestön hyvinvoinnin, terveydentilan ja palvelujen kuvaus <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/hyvinvointikertomus/hyvinvointikertomuksen-raportointi>
Sähköinen hyvinvointikertomus, jossa saatavissa olevat hyvinvointi-indikaattorit on valmiiksi integroitu osaksi hyvinvointikertomusta. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/welcome>
- Istu vähemmän – voi paremmin. kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. STM ja UKK-instituutti 2015.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1
- Kivimäki S, Tuunanen K. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Kettingistä ketjuihin. Likes 282.
http://www.kkiohjelma.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_netti.pdf
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. STM , OKM 2013. Toimeenpanosuunnitelma STM, OKM 2014.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3

http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaeva_e_liikunta/Liitteet/Tehyli_toimeenpanosuunnitelma_1_12_2014.pdf

- Pirkanmaan alueellinen terveysliikuntasuunnitelma, Pshp 2014, <http://www.tays.fi/fi-FI/haku?n=20427&d=1&s=terveysliikuntasuunnitelma>
- Kymenlaakson terveysliikuntastrategia 2014-2020. Mia Holmberg, Kirsi Kiiskinen. <http://services.kymenlaakso.fi/www/DimDocumentDownload?action=show&id=7693&fileId=14904>
- Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen ja itsehallintoalueiden perustamisen sekä aluehallintouudistuksen valmistelu – Selvityshenkilöhanke. STM raportteja ja muistioita 2015:35. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126795/URN_ISBN_978-952-00-3600-3.pdf?sequence=1
- THL, Teaviisari - verkkopalvelu on kunnille tarkoitettu hyvinvointityön apuväline. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tyokaluja/teaviisari>
- Terveyttä edistävä liikunta kunnissa vuonna 2014. Teaviisari. Likes 301. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126306/TEAviisari2014_kevyt.pdf?sequence=1
- THL, Alueellinen terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus (ATH) seuraa hyvinvoinnissa ja terveydessä tapahtuneita muutoksia väestössä ja eri väestöryhmissä. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath>
- TEHO-työkalu. Työkalu on väestön terveys- ja hyvinvointiosoitimien esitystyökalu. Kunnan tilanne suhteessa vertailukuntiin sekä graafisena että taulukkoesityksenä.

Koonnut Erja Toropainen UKK-instituutti ja Sari Kivimäki, KKI-ohjelma