



*Suupohjan peruspalvelu-
liikelaitoskuntayhtymä*



KKI

Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hanke

Kirsti Kähärä, terveystalvontaja, ylilääkäril
Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä
29.10.2018



Taustatietoa

- Terveydenhuoltojärjestelmän tavoite on tuottaa terveyttä ja edistää hyvinvointia, ja sen tehtäviin kuuluu sairauksien ehkäisy sekä sairastuneiden (potilaiden) hoito ja kuntoutus.
- Hyvinvoinnin eriarvoistuminen on suuri haaste yksilölle, kansanterveydelle, terveydenhuoltojärjestelmälle ja kansantaloudelle!



Käypä hoito: liikuntasuositus

- Säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tarvittaessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin.
- Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja huono fyysinen kunto, erityisesti kardiorespiratorinen kunto, suurentavat ennenaikaisen kuoleman riskiä.
- Runsas istuminen on terveydelle haitallista.
- Oikein toteutetulla liikunnalla on vähän terveyshaittoja.



- *Aikuisten liikuntasuosituks:*
 - kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä, ainakin 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75 minuuttia viikossa sekä
 - lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Ikääntyneet tarvitsevat lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa.
- Lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä on kysyä liikuntatottumuksista ja liikkumisesta, kirjata tiedot ja kannustaa liikkumaan.
- Lääkäri arvioi liikunnan vasta-aiheet ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet.
- Terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaiset antavat yhteistyössä yksilölliset liikuntaohjeet ja seuraavat liikuntaohjelmien toteutumista.



Taustatietoa

- PLU ry on liikunta- ja urheiluväen yhteinen aluejärjestö Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan maakunnissa.
- PLU ry:n tavoitteena on innostaa jokainen pohjalainen liikkumaan oman kuntonsa ja hyvinvointinsa vuoksi riittävästi.
- Tähän pyrimme tukemalla liikuntaseurojen, lajien aluejärjestöjen ja lajiliittojen toiminnan kehittymistä alueellamme sekä aktivoimalla kaikenikäisten pohjalaisten liikkumista myös omin toiminnoin.



Taustatietoa

- **KKI-ohjelma ja liikuntaneuvonta**
- KKI-ohjelma kehittää valtakunnallisesti liikuntaneuvontaa ja liikunnan puheeksi ottamista osana kuntien matalan kynnyksen liikuntapalveluketjua.
- KKI-ohjelma levittää ja juurruttaa liikuntaneuvonnan hyviä käytäntöjä.
- KKI-ohjelma aktivoi valtakunnallisia, alueellisia sekä paikallisia toimijoita yhteistoimintaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi



Suupohjan peruspalvelu-
liikelaitoskuntayhtymä



Sama tavoite, oma näkökulma= yhteinen hanke

Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän ja Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hankkeen päämääränä on ollut kehittää hankekuntien liikuntaneuvonnan palveluketjua ja liikuntaneuvontaa.

Hanketta on tehty yhdessä kuntien terveydenhuollon, vapaa-aikapalvelun sekä liikunta- ja urheiluseurojen ja kyläyhdistysten kanssa Suupohjan alueella Isojoen, Karijoen, Kauhajoen ja Teuvan kunnissa.

Hankkeen vetäjä ja koordinaattori liikuntaneuvoja Anne Heino.



Kehittämistiimi

- Yhteistoiminta-alue/kunta: Suupohjan alue; Kauhajoki, Isojoki, Karijoki ja Teuva
- Paikkakunta jossa yksilöllinen elintapaohjaus (PLU) toteutettiin: Kauhajoki, Isojoki, Karijoki ja Teuva
- Slogan: Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju- hanke

- Kehittämistiiminne jäsenet (nimet, toimenkuvat ja organisaatio):
 - Kerro myös kuka oli tiimin valmentaja/yhteyshenkilö
 - Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, aluepäällikkö Aino-Maija Siren
 - Pohjanmaan Liikuta ja Urheilu ry, liikuntaneuvoja Anne Heino (yhteyshenkilö)
 - Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, terveystalouden johtaja Kirsti Kähärä
 - Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, osastonhoitaja, neuvolapalvelut Jaana Harhala
 - Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä, fysioterapeutti Liisa Käkelä
 - Kauhajoen kaupunki, vapaa-aikatoimen johtaja, Paula Kallionpää
 - Kauhajoen kaupunki, erityisliikunnansuunnittelija, Maarit Kaari
 - Kunnossa Kaiken Ikää (KKI-ohjelma), kenttäpäällikkö Sari Kivimäki



Suupohjan alueen liikuntaneuvonta hanke

- **Tavoite:** löydetään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt, ja toteutetaan liikunta- ja ravitsemusinterventio sekä saada aikaan pysyviä elintapamuutoksia.
- **Kohderyhmä:** terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 30–60-vuotiaat henkilöt, joilla on kasvanut riski sairastua liikkumattomuudesta aiheutuviin pitkäaikaissairauksiin kuten tyypin 2 diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin tai joiden painoindeksi on suurempi kuin 28.



Suupohjan alueen liikuntaneuvonta hanke

- **Luotu liikuntaneuvonnan palveluketjumalli:**
Palveluketju alkaa (erityisesti diabeteshoitajat, fysioterapeutit, lääkärit) asiakkaan kohtaamisesta ja liikunnan puheeksi ottamisesta liikuntaneuvontaan ja edelleen ryhmäliikuntaan sekä arjen aktivoimiseen. Hankkeessa on myös käynnistetty seurojen rekrytointi- ja koulutusprosessi, jonka tavoitteena on kehittää seurojen toimintaa uusien matalan kynnyksen ryhmien toteuttamiseksi.
- Lisäksi toimenpiteitä Liikkujan Apteekki -konseptin juurruttamiseksi alueen apteekkeihin.



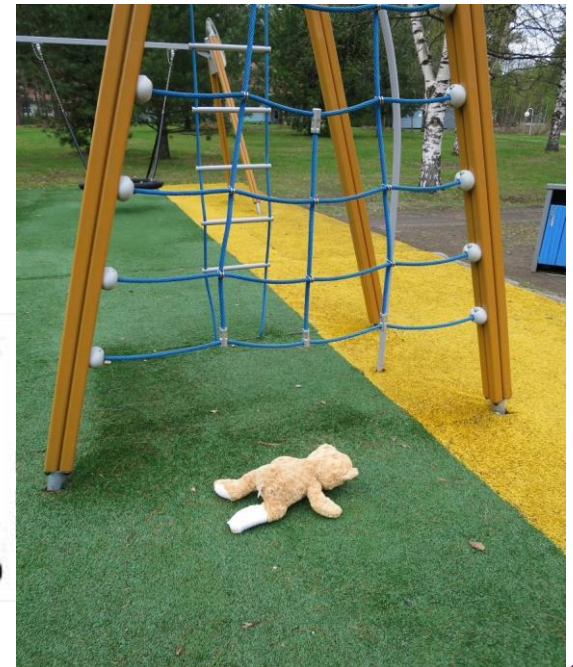
Hankkeeseen tulo ja tunnistaminen

- Suurin osa asiakkaista tuli perusterveydenhuollon lääkäreiden ja asiantuntijasairaanhoidtajien vastaanotoilta.
- Puheeksiottamista tarvitaan luonnollisena osana kaikissa perusterveydenhuollon kontakteissa. Koulutus puheeksiottamiseen on tärkeää, voimaannuttava vuorovaikutus ym.
- Henkilöstö arvioi, että tunnistaminen onnistuu. Haaste on se, että kohderyhmänä on henkilöitä, joilla on hyvin vähän positiivisia kokemuksia liikunnasta ja elintapaohjauksesta.



Liikunta ja kokemukset? Entä jos kokemukset ovatkin huonoja?

Eriytinen panostus tarvitaan kuitenkin kohderyhmiin, jotka hyötyvät elintapaohjauksesta eniten.





Yhteydenotto matalalla kynnyksellä.

- Ei erillistä lomaketta liikuntaneuvontaan lähettämiseen
- Suora yhteydenotto liikuntaneuvojaan puheeksioton jälkeen
- Lähettävä taho ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan (viesti effican kautta, soitto) ja antaa potentiaalisen asiakkaan yhteystiedot.
- Liikuntaneuvoja ottaa asiakkaaseen yhteyttä jollei asiakas itse ole ottanut muutamaa päivää yhteyttä liikuntaneuvontaan.



Elintapaohjausprosessi

- Ensimmäinen käynti liikuntaneuvojalla: motivoiva haastattelu, tavoitteiden asettaminen, elintapakysely sekä alun laboratoriotestit (kokonaiskolesteroli, HDL, LDL, triglyseridiarvot, verenpitkääikais- ja paastosokeri).
- Terveysmittaukset (paino ja painoindeksi, vyötärön ympäryys, puristusvoimatesti, alaraajojen lihasvoimatesti, tuolilta ylösnousu x 10 tai toistotesti 30 s) sekä asetetaan tavoitteet.
- 1-5 kuukauden ajan kontaktointia 1-2 viikon välein
- Seurantaväli riippuu asiakkaan tarpeista.
- Seuranta tapahtuu tapaamisella, puhelinoitolla, viestillä; asiakkaan toiveen mukaan.



Elintapaohjausprosessi

- Puolen vuoden kohdalla seuranta, laboratoriotestit, keskustelu ja tavoitteiden tarkistus.
- 7-11 kk välisenä aikana kontaktointi noin 4 viikon välein.
- 12 kuukauden kohdalla kontrollikäynti, laboratoriotestit ja keskustelu tavoitteiden toteutumisesta, elämäntapamuutoksen pysyvyys ja omatoiminen jatkosuunnitelma.
- Liikuntaneuvonnan asiakkaille tarpeen mukaan myös pienryhmiä 3-5 asiakasta yksilöohjauksen lisäksi kaikissa kunnissa.

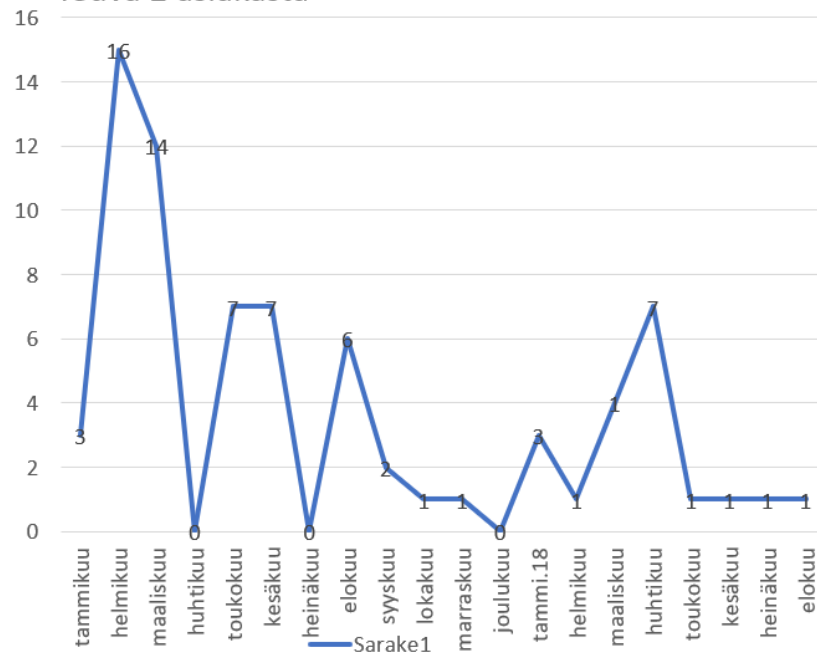


Suupohjan peruspalvelu-
liikelaitoskuntayhtymä

Suupohjan liikuntaneuvontahanke

Asiakkuuksien
määrä 30.1.17-
28.9.18
yhteensä 71
asiakasta

Keskeyttäneitä: 13 (9,23 %), miehiä 2
naisia 11 (1-2 asiakasta, katsotaan miten käy)
Kauhajoki 10 asiakasta (miesasiakkaat Kauhajoelta)
Isojoki 1 asiakas
Teuva 2 asiakasta

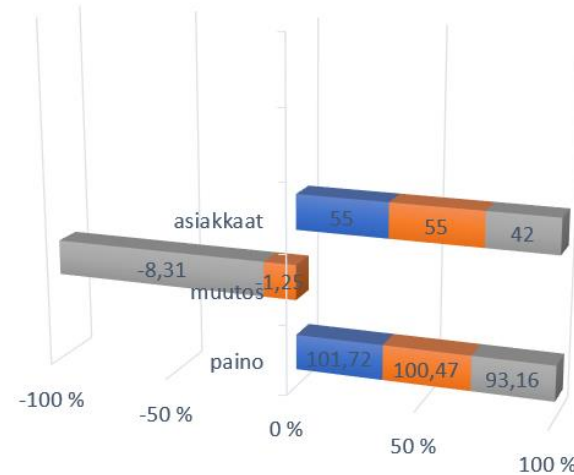




Suupohjan liikuntaneuvontahanke

Paino/ kg

Taulukko 1



	paino	muutos	asiakkaat		
■ 0 kk	101,72		55		
■ 6kk	100,47	-1,25	55		
■ 12 kk	93,16	-8,31	42		
■ Sarake1					

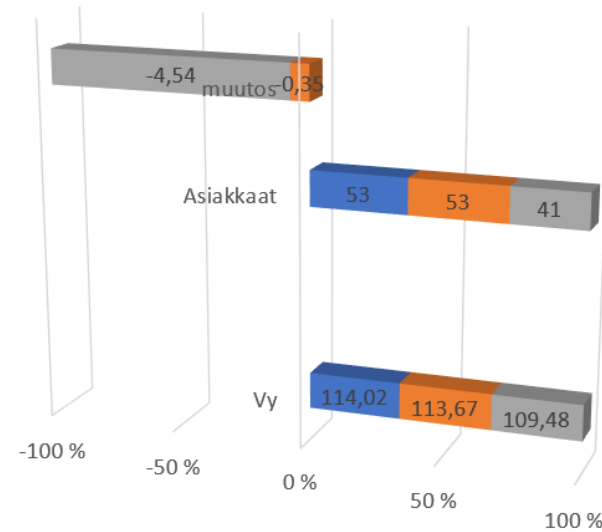
■ 0 kk ■ 6kk ■ 12 kk ■ Sarake1



Suupohjan liikuntaneuvontahanke

Vyötärön ympärys

Taulukko 3



	Vy	Asiakkaat	muutos
■ 0 kk	114,02	53	
■ 6 kk	113,67	53	-0,35
■ 12 kk	109,48	41	-4,54

■ 0 kk ■ 6 kk ■ 12 kk



Suupohjan alueen liikuntaneuvonta hanke

- **Tulokset** ovat olleet positiivisia!
- **Asiakkaiden kokemukset** omasta terveydentilasta ja fyysisestä jaksamisesta ovat parantuneet selvästi. Asiakkaat ovat lisänneet säännöllistä liikunnan harrastamista, ja liikunta on lähtötilannetta useammin reipasta ja rasittavaa. Asiakkaiden stressituntemukset ovat vähentyneet ja oma tyytyväisyys ruokavalioon ja uneen on lisääntynyt. Terveydelle suotuisia maltillisia muutoksia on tapahtunut painon, painoindeksin, vyötärön ympäryksen, kokonaiskolesterolin ja LDL-kolesterolin osalta.

Tuloksissa selkeimmät tulokset koetussa elämän laadussa

- Vastaajien lukumäärä 0 kk, 6 kk ja 12 kk
- ”Tunnen itseni melko uupuneeksi” (47-24-10)
- ”Tunnen stressiä melko paljon” (42-33-26)
- ”Harrastan liikuntaa kerran viikossa tai harvemmin” (37-12-10)
- ”Koettu fyysinen kunto verrattuna saman ikäisiin on huonompi (47-26-24).



”Heidin tarina”

- 51-vuotias nainen, jolla vaikea ylipaino. Kesällä 2014 paino lähes 150 kg. BMI lähes 50. ”Jojo-laihdutusta”.
- Vaikean lihavuuden takia vuonna 2015 jo laihdutusleikkaus, uusi laihdutusleikkaus suositeltu.
- Lihavuuden aiheuttamina diabetes ja liikuntakykyä uhkaava polvien nivelrikko. Nivelrikko ollut niin paha, että jo v. 2016 suositeltu proteesileikkausta. Leikkaukseen pääsyn edellytys on paino alle 100 kg.
- Kynnys uimahallille menoon ja ryhmiin menoon liian suuri. Mieliala matala.



”Heidin tarina”

- Osallistui 3/2017 alkaen liikuntaneuvontahankkeeseen.
- Tuloksissa: painon pudotus yli 10 kg, vyötärön ympäryys pienentynyt 13 cm. Lisännyt liikuntaa selvästi, lihaskuntoharjoitteita 3-4 päivää viikossa. Oma jaksaminen ja voimavarat nousseet.
- Saanut yksilöohjausta lähes viikoittain hankkeen ajan. Eteneminen täysin yksilöllistä.
- Etenee kohti polvileikkausta, jolloin liikunnan harrastaminen edelleen voi parantua.
- Elämän laatu kokonaisuudessaan uudessa suunnassa!



- Tavoite jatkossa on vakiinnuttaa liikuntaneuvonta.
- Tarvitaan selkeät yhteistyörakenteet elintapa- ja liikuntaneuvonnan toteuttamiseen alueellisesti
- Liikunta-aktiivisuuden noustessa ihmisen on helppo integroitua kaupungin/kunnan ja järjestöjen tarjoamiin liikuntaryhmiin/palveluihin.



Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

- Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden on kannustettava, tuettava ja ohjattava yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan.
- Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.



Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

- Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta:
- Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.
- Liikunnan lisääminen elämänculussa.
- Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
- Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.



Suupohjan peruspalvelu-
liikelaitos



Liikunta lisää hyvinvointia!

Kiitos!!