



PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTANEUVONTA





Päijät-Hämeen LIIKUNTA JA URHEILU

- Liikunnan aluejärjestö
- Liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin edistäjä
- Yli 200 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Tavoitteena liikkeen lisääminen ja urheiluseurojen tukeminen
- Toimipiste Lahden Urheilukeskuksessa



www.phlu.fi



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu



phlu_aluejarjesto



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu



Liikkuva Päijät-Häme 2030

Päijät-Häme – Suomen liikkuvin maakunta!

PROJEKTISUUNNITELMA
2024-2025

[Liikuntaneuvonta](#)

Fyysisesti aktiivinen arki kaikkien elämäntavaksi



Tavoitteet



- Varmistaa ja vahvistaa Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen toimivuus huomioiden kaikki ikäryhmät
- Kehittää Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan **lasten, nuorten ja perheiden palvelupolku** vuoden 2024 aikana (pilotointi Lahdessa) -> laajentaa toiminta maakunnan kattavaksi vuoden 2025 aikana
- Keskeiset kehittämiskohteet ([Liikuntaneuvonnan itsearviointi](#), sis. lukuisia alakohtia):
 - Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen
 - Liikuntaneuvontaprosessin kehittäminen
 - Kirjaamisen ja arvioinnin kehittäminen
 - Viestintä ja markkinointi
 - Osaamisen tukeminen
 - Alueellinen yhteistyö



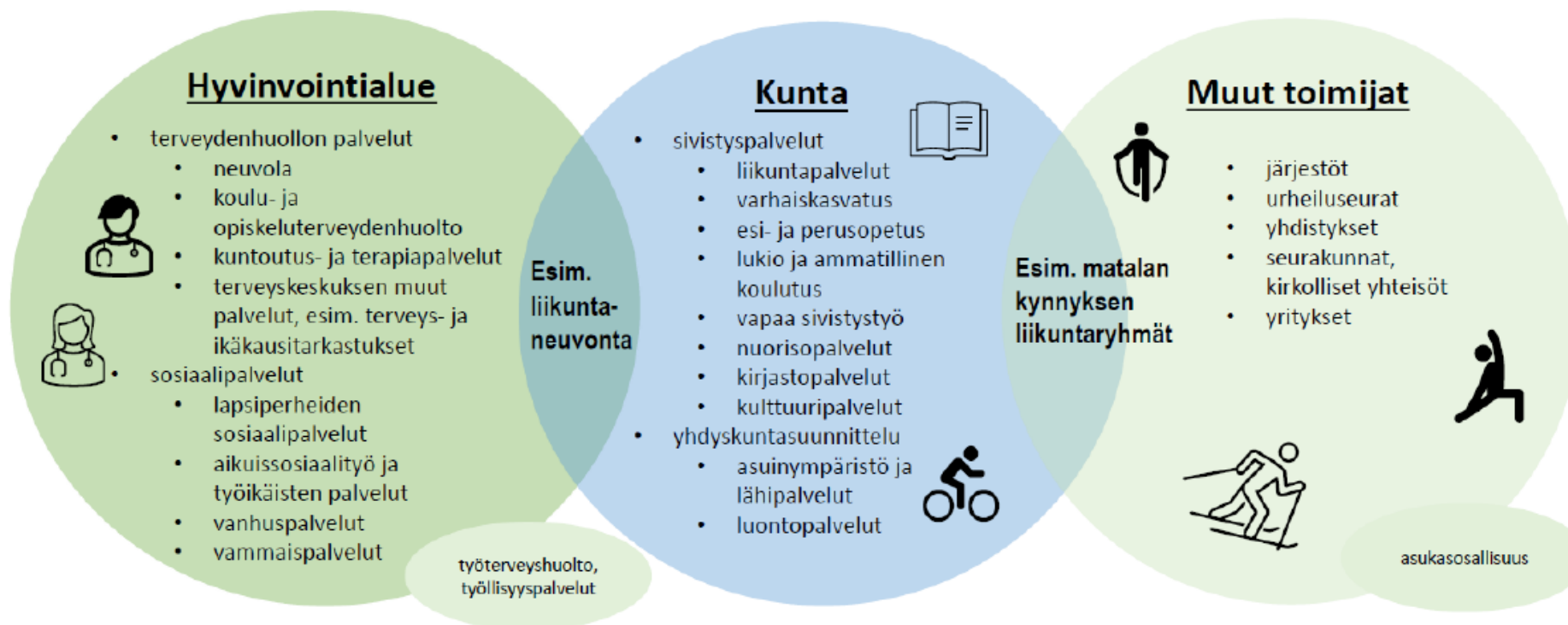
Organisoituminen & resurssit



- PHLU / Keijo Kylänpää: koordinointi
 - Hyvinvointialue / ”Hyte-yksikkö”: tiivis yhteistyö, liikunnan vastinpari terveydenhuollossa
- Projektityöryhmä
 - Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Hyvinvointialue (neuvola), Kunta (liikuntapalvelut & varhaiskasvatus), Suomen Urheiluopisto, Pajulahden Urheiluopisto, Wellamo-opisto
- Valtakunnallinen
 - Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi
 - Liikuntaneuvonnan kehittämistyöryhmät
- Alueellinen
 - Liikuntaneuvonnan verkostot (kaikki kohderyhmät, lapset/nuoret/perheet, ikääntyneet)
- Paikallinen
 - Liikuntaneuvonnan kuntakohtaiset työryhmät



Sidosryhmät / yhdyspinnat



Sidosryhmät / yhdyspinnat



Lapset ja nuoret

Kouluterveydenhuolto ja MOVE-mittaukset
Neuvola
Perhekeskus
Varhaiskasvatus
Järjestöt



Opiskelijat

Yhteisöllinen opiskeluhoito
Yksilökohtainen opiskeluhoito
Nuorisopalvelut
Järjestöt



Työkäiset

Terveystarkastukset ja muut vastaanottokäynnit
Työterveyshuolto
TE-palvelut
Liikkujan Apteekit
Järjestöt



Ikäihmiset

Ikäkausitarkastukset
Kotikäynnit ja palveluohjaus
Kotihoito
Seniори-infot
Liikkujan Apteekit
Järjestöt

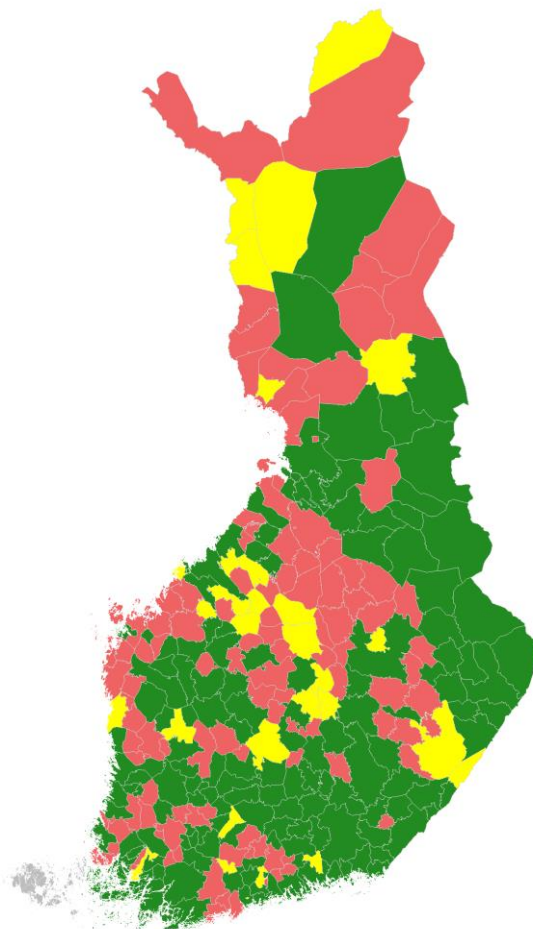


Liikuntaneuvonnan tila valtakunnallisesti

PÄIJÄT-HÄMEEN
LIIKUNTANEUVONTA



- Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa
- Poikkihallinnollinen liikuntaneuvontahanke
- Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta



Karttapohja: Kuntajako, Maanmittauslaitos 01/2021



Taustalla vuonna 2021 julkaistut liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset (Liikkuva Aikuinen -ohjelma)



Tausta



- Päijät-Hämeen liikuntaneuvonta toimii tällä hetkellä perusterveydenhuollossa samalla tavalla kaikissa kohderyhmissä
- Päijät-Hämeen liikuntaneuvonta vastaa HVA:n Hyte-neuvotteluissa sovittuihin painopisteisiin vuosille 2024-2025
 - lasten ja nuorten hyvinvointi
 - liikkumisen edistäminen
 - HYTE-prosessien ja rakenteiden vahvistaminen
- Tarve Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan laajentamiseen kohdentaen palvelu lapsille, nuorille ja perheille on ajankohtainen
- Liikuntaneuvonnan tulee olla yhdenvertainen ja saavutettava palvelu
 - Palvelun piiriin tulee päästä heidän, jotka eniten palvelua tarvitsevat ja siitä hyötyvät



Tausta



Liikuntaneuvontaa
10(16) / 10(16)
kunnassa



Liikuntaneuvoja yli 20



Asiakaskäyntejä ~ 2 000



Liikuntaryhmiä yli 100

Käytössä mm.:

- Yhtenäinen palvelupolku
- Yhteiset kirjaamisen tavat
- Yhteiset seurantamittarit
- Yhteinen palautekysely
- Yhteiset tukimateriaalit
- Yhteinen kehittäminen
- Verkostot





Mitä on liikuntaneuvonta?

Maksuton liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan asiakkaan tarpeen mukaan sopivan liikkumisen aloittamisesta turvallisesti, sekä uni- ja ravitsemustottumuksista. Liikuntaneuvonta tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Kenelle palvelu sopii?

Palvelu on tarkoitettu erityisesti terveystensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville sekä kannustusta, motivointia ja tukea tarvitseville.



Vastaanotolla:

- Keskusteluun pohjautuvaa neuvontaa asiakkaan tarpeen mukaan aiheet valikoiden
- Sopivien liikuntamuotojen kartoittaminen, ohjautuminen liikuntaryhmiin, edulliset / maksuttomat vaihtoehdot
- Pysyvän muutoksen tavoittelu ja keinojen kartoitus
- Elintapasairauksien ennaltaehkäisy ja itsehoito

Liikuntaneuvontaan ohjautumisen syyt



Liikunta-alan työntekijöiden mukaan 5 yleisintä kriteeriä liikuntaneuvontaan ohjautumiselle:

- Liikkumattomuus
- Ylipaino/Korkea BMI (>25)
- Diabetesriski
- 2 tyypin diabetes
- Oma kiinnostus elintapojaan kohtaan



Liikuntaneuvonnan palvelupolku

YLEINEN



Lahti



Liikuntaneuvonnan palvelupolku

UUSI

Lapset & perheet

0–6 vuotiaat lapset, raskaana olevat, pienten lasten vanhemmat

1



Asiakkaan tunnistaminen

- **Terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuvat**
Terveysliikuntasuositus ei täyty, arki passiivista, runsas ruutu aika, mielekästä harrastusta ei löydy, ei tietoa paikkakunnan harrastusmahdollisuuksista, ikävät kokemukset liikunnasta, läheisten huoli
- **Haasteet elintavoissa**
Liikuminen, ravinto, uni
- **Elintapaisairaus tai riski sairastua**
Ylipaino, tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, fysioterapian jälkeinen tuen tarve

2



Puheeksi ottaminen

- Millaista liikettä arkesi sisältää?
- Kuinka tyytyväinen olet liikkumistottumuksiisi?
- Minkälaisia muutosta toivot?

Asiakas- ja voimavaroiltoisesti
Neuvokas-perhe materiaalit keskustelun tukena

3



Ajan varaaminen

- **Lifecare**
 - Ajanvarauskalenteri: "Liikun"
 - Liikun välilehti
 - Fraasi liikkumislähete
 - Harjun terveyden ohje hoidontuessa
 - Hyvinvointialueen ohje IMS:ssä
- **Sähköinen varaus**
www.paijat-sote.fi
- **Sähköpostitse**
Liikuntaneuvojalta

Tulosta tarvittaessa mukaan liikuntaneuvonnan esite

4



Liikunta-neuvonta

- **Alkukartoitus**
Alkukartoitukseen osallistuu vain huoltaja
- **Välitapaamiset**
- **Loppukartoitus**
- **6kk jälkeinen seuranta-käynti**

Huoltaja keskiössä
Voimavarat, motivaatio, perheen yhteiset tavat, liikkumisen merkittävyys, perheen tarpeet ja toiveet

5



Liikkuva arki

- **Aktiivinen arki**
- **Kestävät kulutavat:**
Kävely, pyöräily, julkiset kulkuvälineet
- **Omaehtoinen liikkuminen**
- **Liikkuminen organisoiduissa ryhmissä:**
Yhdistykset, seurat, MLL, yritykset, kuntokeskukset

Lahti



Ohjautuminen liikuntaneuvontaan



Hoitaja, lääkäri tai fysioterapeutti on kirjoittanut lähetteen

Sähköisesti potilastietojärjestelmän
LIIKUN -lehdelle
Paperiseen LIIKKUMIS -lähetteeseen

TAI

Asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan omaehtoisesti ilman lähetettä

Sähköinen ajanvaraus Hyvis.fi
Terveysaseman ajanvaraus
Suora yhteydenotto liikuntaneuvojaan



Vastaanotot

Yksilö- tai perhetapaamisina
-1-6 kertaa (60 min / kerta)
-mahdollisuus etäyhteyteen

Ryhmätapaamisina
-5 kertaa (120 min / kerta)
-sisältää liikuntakokeiluja



Kuva: LAO / Jukka Judin



Tukena matalan kynnyksen liikkuminen



Aikuiset: Kuntien ja järjestöjen matalan kynnyksen liikuntaryhmät



Lapset: Urheiluseurojen harrastevuorot ja muu kerhotoiminta

Kaikki: omatoiminen liikkuminen, somehaasteet, liikuntaoppaat ja -sovellukset



Liikuntaneuvonnan vaikutuksia



- Alueelliset mittarit alku- ja loppukäyntien yhteydessä
 - 2022: 80 vastaajaa (25% kaikista käyneistä)

Mittarit 2022	(Alku →) Loppu	Asteikko (muutos)
Tyytyväisyys liikuntaneuvonnassa asetetun tavoitteen saavuttamiseen	7,7	1-10
Tyytyväisyys liikkumistottumuksiin	5,7 → 7,3	+1,6 yksikköä (1-10)
Liikunnan määrä viikossa	1,5 tuntia → 2,5 tuntia	+1 tunti





Mitä voimme parhaimmillaan saavuttaa?



Täältä tullaan elämä! – Matin tarina:

<https://www.phlu.fi/liikkuva aikuinen/liikuntaneuvonta/asiakastarina/>



Tapausesimerkki (lapsi)

LÄHTÖTILANNE

- 6v. Tyttö
- Laiska liikkumaan ja motorista kömpelyyttä
- Herkkuja kuluu paljon
- Tykkäisi liikkua metsässä
- Vanhemmat ostavat herkkuja kaappiin



VIIMEINEN TAPAAMINEN

- Uinnista löytynyt mieleinen harrastus
- Liikkuminen ei ollut enää hankalaa ja kömpelöä
- Syömisongelmat hallussa
- Vanhemmat olivat alkaneet panostaa omaan jaksamiseen liikunnan, ravinnon ja unen suhteen

SÄÄSTÖNÄKÖKULMA

X € ?

Tapausesimerkki (työikäinen)

LÄHTÖTILANNE (8/2018)

- Mies 40 v (6 käyntiä)
- Mielen terveysongelmia, vastaanotolla ahdistuneen oloinen
- Liikunnan ääripäiden välissä "jojoilu"
- Keskusteltu lääkärin kanssa tyypin 2 diabeteksen lääkityksen aloittamisesta



LOPPUTILANNE (8/2019)

- On löytänyt tasapainon liikunnan ja levon suhteen sekä kokee liikunnan tuovan "järjestystä" arkeen
- Liikkuu 4x vk pyöräillen tai uiden, sekä kotivoimistelua 2-3x vk
- Hyväntuulinen ja iloinen vastaanotolla
- Sokeriarvot ja paino laskemaan päin > lääkitystä ei tarvitse aloittaa

SÄÄSTÖNÄKÖKULMA

Sairaspoissaolo työnantajalle = 350 € / pv
Diabetes lisäsairauksineen = 5700 € / v

Tapausesimerkki (ikääntynyt)

LÄHTÖTILANNE (9/2019)

- Mies 73 v (3 käyntiä)
- Asiointiliikuntaa kaupassa käydessä muutama kerta viikossa
- Säärihaava vaivannut 1v.
- Polvet kipeytyvät kävellessä, verenpaineet koholla
- Paino 122kg



LOPPUTILANNE (2/2020)

- Liikkuu päivittäin hyötyliikkuen
- Kuntopyöräilyä vähintään 1h päivässä, kerryttäen 5-30min pituisista pätkistä
- Säärihaavat alkaneet parantua, ei tarvetta käydä enää haavahoitajalla
- Verenpaineet pysyneet tasaisina
- Paino 118kg

SÄÄSTÖNÄKÖKULMA

Käynnit haavahoitajalla = 4000-8000 € / v
Lonkkamurtuma = 30 000 € / krt

Pullonkaulat / kehitettävää



- HVA:lle Liikuntaneuvonnan / terveystiikunnan koordinaattori
- HVA / sote-keskusten liikuntaneuvonnan vastinparit
 - > **Resursointi**
- Liikuntaneuvontaan ohjautuminen / lähettävien tahojen kannustus, rohkaiseminen ja perehdytys
- Saatavuuden ja hyödyllisyyden korostaminen, kampanjat
- Säännöllisen viestinnän ja yhteistyön kehittäminen sekä ylläpito
- Teknisten alustojen parempi hyödyntäminen
- Ajanvarauskalenterin kehittäminen
- Mittaaminen – seuranta – kehittäminen – palaute



Liike on lääke!

PÄIJÄT-HÄMEEN
LIIKUNTANEUVONTA





Keijo Kylänpää

Aluekehittäjä, aikuisliikunta

040 552 9233

keijo.kylanpaa@phlu.fi

Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti



www.phlu.fi



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu



phlu_aluejarjesto



Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu

