Liikettä terveydeksi -projekti osana SOTE-palveluja

Kohti liikunnallista elämäntapaa, hyvinvointia ja terveyttä

Projektikoordinaattori Eero Kenttä

Helsinki

Helsingin kaupunki

661 000 asukasta

139 rekisteröityä äidinkieltä

39 000 työntekijää (Sotella 15 000)

23 terveysasemaa + keskitetyt palvelut



Kuva: Omar El Mrabt / Helsingin aineistopankki

Helsinki

27.9.2022

Eero Kenttä

(Helsingin kaupunkistrategia 2021–2025; Helsingin kaupungin tilinpäätös 2021; Tilastokeskus 2022)

Helsinki edisti liikkumista strategisena kärkiohjelmana 2018–2021

Tietoisuus lisääntyy
(4 toimenpidettä)

Pienet lapset omaksuvat liikunnalliset perustaidot ja -tottumukset
(4 toimenpidettä)

Ikääntyneet liikkuvat enemmän
(6 toimenpidettä)

Systeemin muutos: yhdessä, innovatiivisesti
(11 toimenpidettä)

Liikunnallisuus on osa lasten ja nuorten elämää
(8 toimenpidettä)

Liikkumista hyödynnetään sairauksien ennalta-ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa
(7 toimenpidettä)

Kaupunkiympäristö kannustaa liikkumaan
(11 toimenpidettä)

Kaupungin työntekijät liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän
(6 toimenpidettä)

Helsinki

Myös sosiaali- ja terveystoimiala tarttui liikkumiseen

Liikkumissopimus on käytössä yli 73 %:lla kotihoidon asiakkaista ja laajenee kaikkiin SKH:n palveluihin.

Terveysasemilla on vauhdissa Liikettä terveydeksi –projekti.

LIIKU-tukimallin pilotti toteutettu tavoitteena kaventaa terveyseroja ja lisätä kulttuurin ja vapaa-ajan palveluiden saatavuutta.

Koululaisten Move!-mittausten hyödynnettävyyttä kehitetään kouluterveydenhuollossa.

Neuvolat, lapsiperheiden kotipalvelu ja lastensuojelu vahvasti jalkauttamassa Anna arjen liikuttaa -kampanjaa.

Sote on liikuttanut ja kouluttanut aktiivisesti omaa henkilöstöään.


Kuva: Maija Astikainen / Helsingin aineistopankki

Keskustele vierustoverin kanssa

- Aloita kertomalla, missä kunnassa asut tai mahdollisesti työskentelet?
- Keskustelkaa 2–3 hengen ryhmissä:

Millaista yhteistyötä kunnassanne tehdään liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveyspalveluiden välillä?

Tai millaista yhteistyötä mielestäsi voitaisiin tehdä asukkaiden liikkumisen ja terveyden edistämiseksi?



Kuva: Pixabay

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet 2021-2025



Helsingin kaupungin talousarvio 2022

”Liikkumisen edistämistä jatketaan ja liikkuminen huomioidaan entistä vahvemmin osana sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa sekä psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kuntoutumista.

Yhteistyössä kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kanssa aloitetaan liikkumisen palveluketjun ja sen mittaamisen mallintamista. Palveluketjun kehittämisellä ja kaupunkiyhteisillä HYTE-tavoitteilla liikkumista edistetään eri palveluissa ja ikävaiheissa aiempaa systemaattisemmin.”

Liikkumattomuus on todellinen terveysriski

Valtaosa kaupunkilaisten elämästä kuluu istuen ja murto-osa yli 10-vuotiaista kaupunkilaisista **liikkuu terveytensä kannalta riittävästi**.

Liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti keskeinen tarttumattomien tautien ja ennenaikaisen kuolleisuuden riskitekijä.

Liikkumisen puute on yhteydessä lukuisiin **fyysisiin sairauksiin, mielen hyvinvoinnin haasteisiin ja elämänlaadun alenemaan**. Helsingissä väestöryhmien väliset terveyserot ovat muuta maata suurempia.

Liikkumattomuuden kustannukset Helsingissä jopa 500 miljoonaa euroa vuodessa.

Vaikka kaupunki on täynnä liikkumismahdollisuuksia, läheskään **kaikki eivät ole löytäneet omaa, säännöllistä tapaansa liikkua**.

Helsinki

(Määttä 2019; Kokko, Hämylä & Martin 2021; Husu ym. 2018; WHO 2021; Katzmarzyk ym. 2021; Mäki & Ahlgren-Leinvuo 2020; Vasankari & Kolu 2018; Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike-ohjelmatyö 2019)



Kuva: Maija Astikainen / Helsinki Marketing

Miksi liikkumisen potentiaali ei realisoidu?

Sote-työn arkirealismi ei nykyisin tue liikkumisen puheeksiottamista.

Asiakkaan liikkumistottumusten **tunnistamiselle** ei ole vakiintuneita työkaluja.

Työkalut liikkumisen **puheeksiottamiseen** eivät ole juurtuneet asiakastyökäytäntöihin.

Palveluohjaus ja **hoitopolku** on jäsentymätön kaupungin toimialojen välillä.

Kohdennettujen liikuntapalveluiden ja **liikuntaneuvonnan resurssit** ovat riittämättömät suhteessa asukasmäärään.

Liikunnan Käypä hoito -suositukset ja olemassa olevat tukimateriaalit (esim. liikuntaresepti) ovat hankalasti löydettäviä ja käytettäviä.

Helsinki

27.9.2022

Eero Kenttä



Kuva: Jussi Hellsten / Helsingin aineistopankki

Liikettä terveydeksi -projekti

- Käynnistettiin huhtikuussa 2020 terveysasemat ja sisätautien poliklinikka -palvelussa. Työtä ohjaa terveysasemien johtajalääkäri Timo Lukkarinen.
- Lisättiin liikkumisohjelman uudeksi toimenpiteeksi marraskuussa 2020
  - https://liikkumisvahti.hel.fi/actions/59
- Tavoitteena on hyödyntää liikkumista nykyistä paremmin sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa, ja että henkilöstö liikkuu enemmän. Toimenpiteitä kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville kuntalaisryhmille.



Projektin tavoitteet

1. Lisätään terveysasemien henkilöstön tietoisuutta liikkumisen merkityksestä
2. Vahvistetaan liikunnallista hyvinvointiosuutta terveysasemien työntekijöiden työhyvinvointipäivissä
3. Annetaan terveysasemien henkilöstölle työkaluja liikkumisen puheeksi ottamiseen ja liikkumiseen kannustamiseen
4. Kehitetään terveysasemien palveluiden ja liikuntapalveluiden välistä palvelupolkua



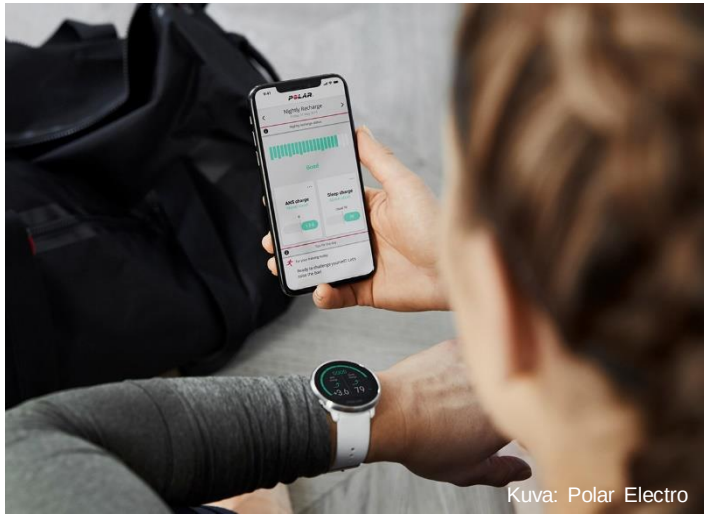
Kuva: Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Mitä on konkreettisesti tehty?

Henkilöstön tietoisuutta lisätty liikkumisen merkityksestä


Kuva: Eero Kenttä / Helsingin kaupunki

- Koulutukset henkilöstö- ja viikkokokouksissa
- Valmennukset yhteistyössä HUSin kanssa
- Elpymisliikuntavälineet työyksiköihin
- Löydä luonto -metsäkylpyohjelman pilotointi
- UKK-instituutin liikemittarin pilotointi
- Aktiivisuuden ja palautumisen tukeminen Polarin urheilukelloilla


Kuva: Polar Electro

Tyhy-päivien liikunnallista hyvinvointiosuutta vahvistettu








Kuvat: Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Eero Kenttä / Helsingin kaupunki

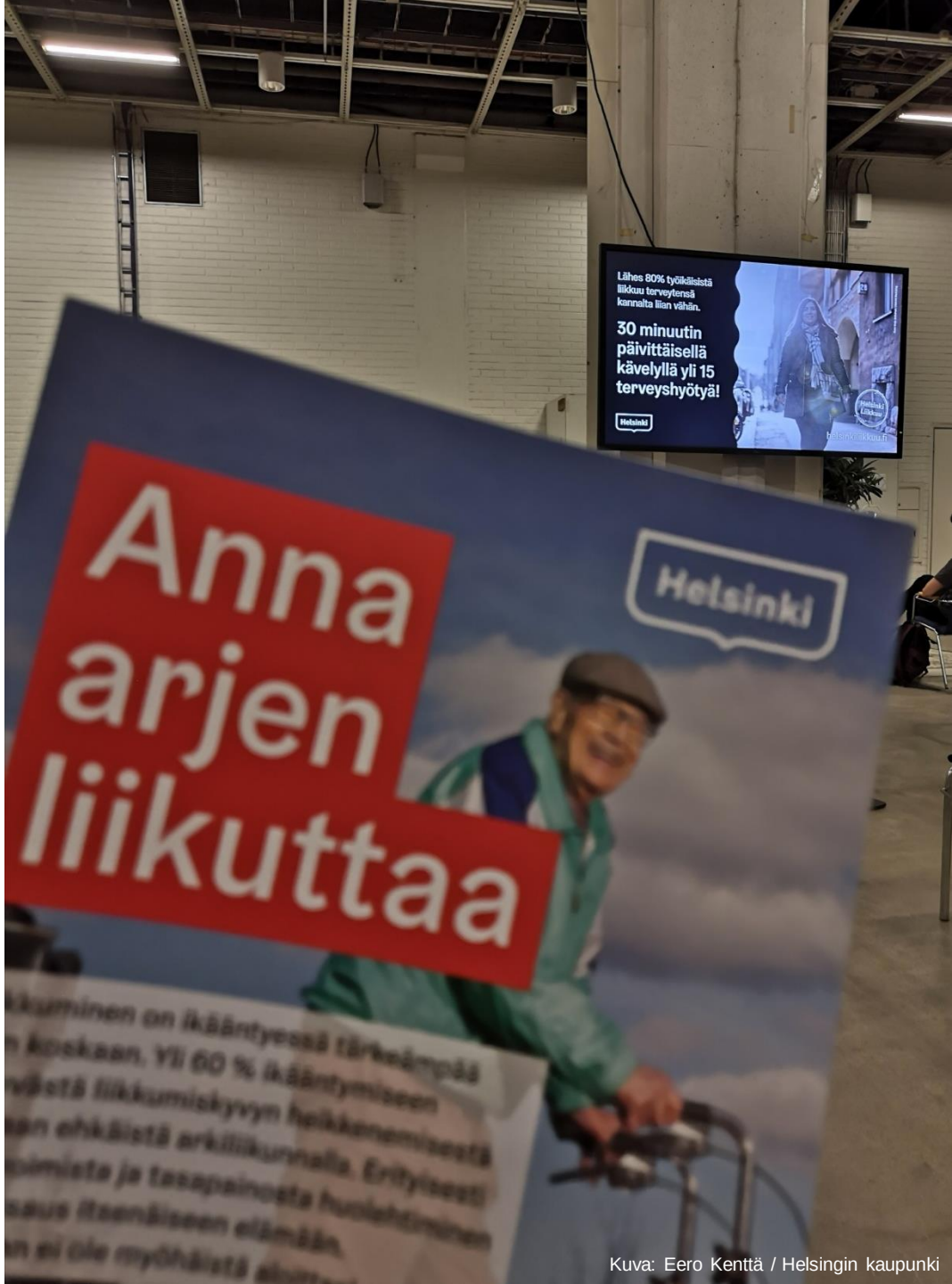
Soten ja liikuntapalveluiden välistä palvelupolkua kehitetty

- Koulutukset viikkokokouksissa
- Intra-sivun kehittäminen Sote-ammattilaisille
- Anna arjen liikuttaa -materiaalit rokotuspisteillä
- Liikuntaneuvonnan palvelut Omaolon terveystarkastuksessa
- Liikuntaneuvonta potilastietojärjestelmään
- Liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin kehittäminen Sote-ammattilaisille
- Liikkumisen palvelukokonaisuus osaksi Sote-työtä

apotti

Helsinki

27.9.2022 Eero Kenttä



Kuva: Eero Kenttä / Helsingin kaupunki

Projektin vaikuttavuus ja tulokset

Liikettä terveydeksi -projektin mittarit

Miten tämä toimenpide vaikuttaa tavoitteeseen?



Projektin tulokset 2022

- Liikkuminen hyvinvointia, palautumista ja jaksamista tukevana nousi terveysasemat ja sisätautien poliklinikan Fiilari-henkilöstökyselyssä 2021 vuositodistukseen toiseksi tärkeimmäksi vahvuudeksi.

- Työntekijöiden arvostus arkiliikkumista kohtaan on kasvanut.

- Tieto liikkumiskäyttäytymisen vaikutuksista terveyteen, sairauksiin ja oireisiin on parantunut.

- Arvioidaan saaneen työkaluja liikkumisen kannustamiseen ja liikkuminen on otettu aikaisempaa useammin puheeksi asiakkaiden kanssa.

- Tieto liikkumismahdollisuuksista ja -palveluista sekä palveluketjun toimijoista on lisääntynyt.



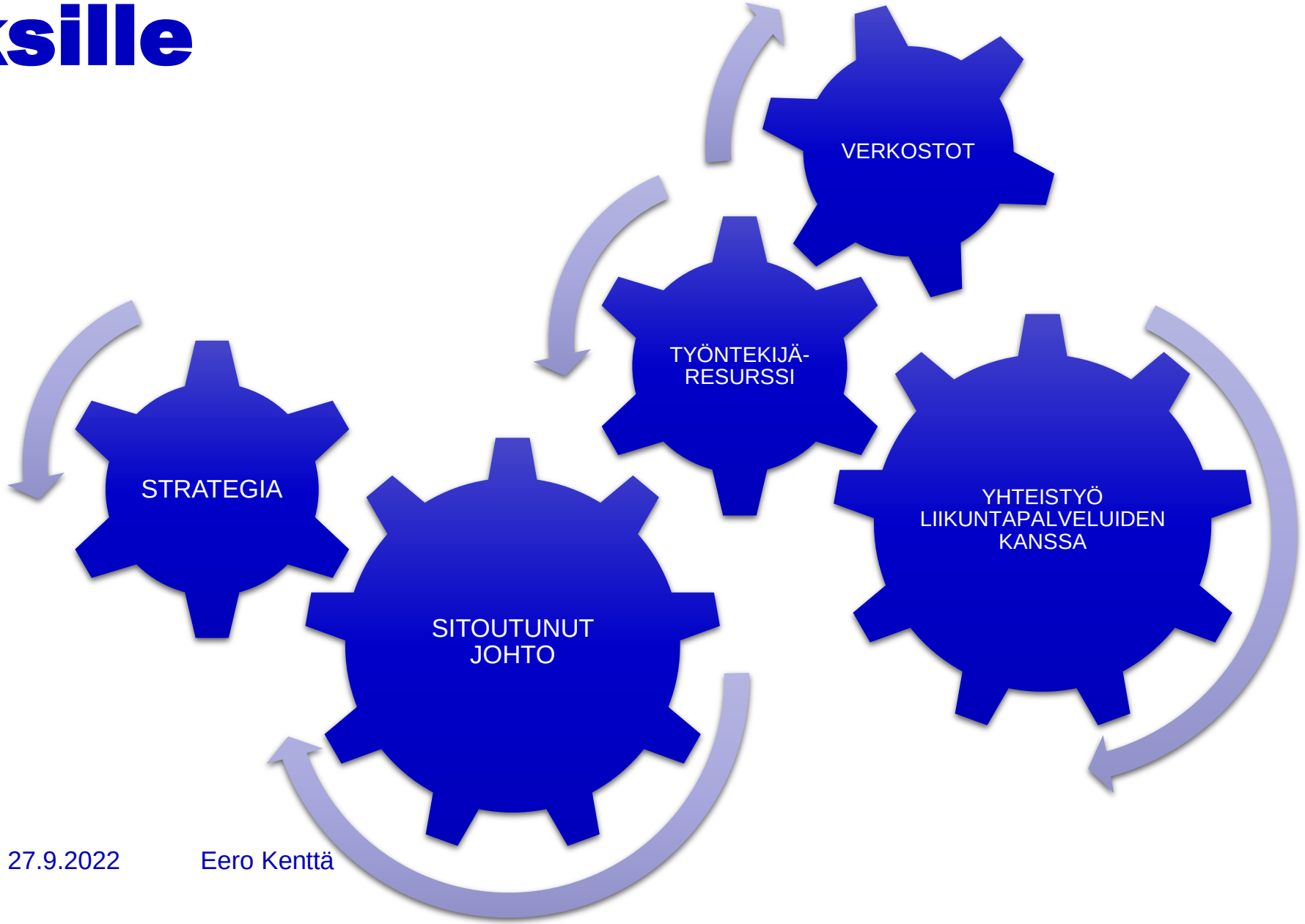
Kuva: Jussi Hellsten / Helsingin aineistopankki

Helsinki

27.9.2022

Eero Kenttä

Ratkaisevat tekijät projektin tuloksille



Kiitos!



Eero Kenttä
Projektikoordinaattori
Liikettä terveydeksi -projekti
Terveysasemat ja sisätautien poliklinikka
Sosiaali- ja terveystoimiala
Helsingin kaupunki

eero.kentta@hel.fi / puh. 040 6824200