



JÄMSÄN LIIKUNTANEUVONTA

LIKUNTANEUVONTAA JA ELINTAPOHJAUSTA JÄMSÄLÄISILLE 2022-2024-HANKE



LIIKUNTANEUVONTA HANKKEEN TAUSTAA:

- 80% työkäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi
- Liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle 3,2 (työkäiset 2,7) miljardia vuodessa
- Hankkeen taustalla Liikkuva aikuinen ohjelma, joka on valtakunnallinen opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama 2020 alkanut liikunnan edistämishjelma
- Poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa 170 kunnassa
- Ohjelman tavoitteena on, että Suomen jokaisesta kunnasta löytyy liikuntaneuvontaa



LIIKUNTANEUVONTAHANKKEEN TAVOITTEET

- Tuottaa liikuntaneuvontaa terveyden ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville työkäisille jämsäläisille.
- Toimivan liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittäminen.
- Luoda uusia poikkisektoraalisia ja moniammatillisia toimintatapoja, joilla tuetaan kaupunkilaisten fyysistä aktiivisuutta, sekä terveellisiä elämäntapoja ja edistään näin hyvinvointia.
- Asiakas ohjautuu liikuntaneuvontaan lääkärin, hoitajan, työterveyden, sosiaalitoimiston tai fysioterapian kautta
- Asiakas voi hakeutua myös itsenäisesti palvelun pariin tai ohjautua muuta kautta, kuten työllisyyspalveluista tai mielenterveyspuolelta.
- Palvelu on asiakkaalle maksuton

LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUPOLKU



Asiakkaan tunnistaminen

- Terveystensä kannalta liian vähän liikkuva, työikäinen jämsäläinen
- BMI yli 30, verenpaine/diabetes riskiryhmä

Liikkumisen puheeksi ottaminen

- Lääkäri, hoitaja, fysioterapeutti, työterveys, sosiaalitoimisto
- Työllisyyspalvelut, mielenterveystoimisto
- Apteekki
- Jokin muu tah

Ohjaus/lähet

liikuntaneuvontaan

- Sähköisesti/ puhelimitse
- Asiakas voi hakeutua myös oma-aloitteisesti liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvonnan kesto yksilöllinen asiakkaan lähtökohdat huomioiden (noin 6kk)

Omatoiminen / ohjattu liikunta

MITÄ LIIKUNTANEUVONTA JA ELINTAPAOHJAUS ON?

- Asiakkaan tukemista kohti pysyvästi terveellisempiä elämäntapoja
- Lähtökohtana asiakkaan elämäntilanteen kokonaisvaltainen huomioiminen
- Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa
- Pyritään vahvistamaan asiakkaan motivaatiota sekä kyvykkyyden tunteita ja näin tukemaan elämäntapamuutoksessa



KUINKA LIIKUNTANEUVONTAPROSESSI ETENEE

Alkukartoitus:

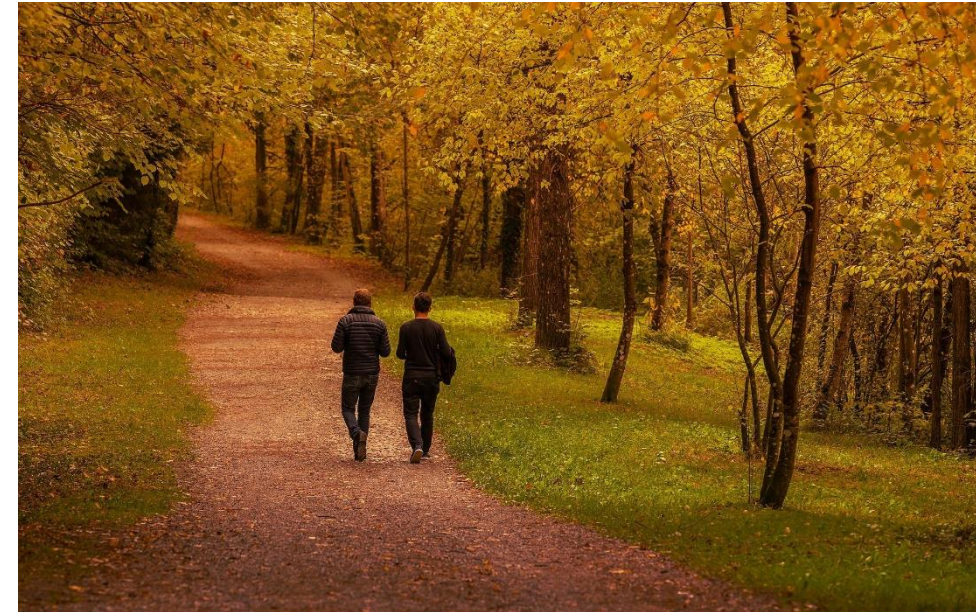
- Selvitetään asiakkaan lähtökohdat, elämäntilanne, elintavat, voimavarat ja motivaatio
- Keskustellaan asiakkaan kanssa elintapojen vaikutuksista terveyteen ja asiakkaan elämään
- Tavoitteen asettaminen/välitavoitteet - asiakasta tuetaan yksilöllisen tavoitteen asettamisessa
- Suunnitelma: kuinka tavoitteisiin päästään

Seuranta:

- Seurantakontakteja järjestetään asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaisesti, etäyhteydet, omaseuranta
- Palaute: säännöllinen kannustava palaute

Loppukartoitus:

- Asiakkaan liikkuminen jatkuu joko omatoimisesti tai ohjatuissa ryhmissä



OTTEITA KUNTIEN TULOKSISTA

Kuopio: 80 % koki neuvonnan hyödylliseksi.

Päijät-Häme: Asiakkaiden viikoittainen liikuntamäärä lisääntyi keskimäärin 50 % vuoden seurantajakson aikana.

Kemi: 94 % liikuntaneuvonnan asiakkaista on löytänyt miellyttäviä tapoja liikkua arjessa.

Nivala: Keskimääräinen painonpudotus vuoden kestäneen neuvontaprosessin aikana on ollut 5-8 kiloa.

Naantali, Masku-Mynämäki: Keskimäärin 60 % liikuntaneuvonnan asiakkaista on omaksunut terveellisemmät ruokailutottumukset.

Kemi: Parhaimmillaan masennus- tai verenpainelääkitystä on voitu vähentää tai lopettaa kokonaan.

Nivala: Asiakkaiden arkiaktiivisuus on lisääntynyt ja työkyky on parantunut.

Pudasjärvi: Keskimääräinen yöunen määrä on kasvanut noin tunnilla.

Espoo: Tunne työn rasittavuudesta on vähentynyt ja erityisesti pitkät sairauslomat ovat vähentyneet.

Pudasjärvi: Useita eri terveystalviteita käyttävien asiakkaiden terveyskeskuskäyntien määrä väheni noin 70% liikuntaneuvonnan ansiosta. (<https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/kuntien-tuloksia/>)

LIIKUNTANEUVONTA ON TUTKITUSTI TEHOKASTA

Yksilöllisen liikuntaneuvonnan on osoitettu lisäävän asiakkaiden liikkumista ja parantavan ihmisten toimintakykyä. Vuoden kestäneen neuvontaprosessin aikana asiakkaiden paino laski, vyötärömitta pieneni sekä veren rasva- ja sokeriarvot paranivat. Suurimmalle osalle asiakkaista uudet liikuntatavat ja pienempi vaa'an lukema olivat pysyviä muutoksia.

Liikuntaneuvonnasta opituilla uusilla terveillä elämäntavoilla voitiin ehkäistä tyypin 2 diabeteksen puhkeamista. Tämä vaikuttaa muun muassa terveydenhuollon kustannuksiin. Jo neljän diabetestapauksen ehkäisyllä on kyetty säästämään suurempi summa kuin mitä liikuntaneuvonnan toteuttamiseen käytettiin vuoden aikana. ([Vasankari & Kolu 2018](#)).

[HTTPS://LIIKUNTANEUVONTA.FI/PAATTAJILLE/KUNTIEN-TULOKSIA/](https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/kuntien-tuloksia/)

Yhteystiedot:

Liikuntaneuvoja Minna Stenberg

puh. 044 4937653

minna.stenberg@jamsa.fi

Osoite:

Kelhänkatu 3, 42100 Jämsä

Kenraalintie 12, 42300 Jämsänkoski



JÄMSÄ
Liikuntaneuvonta

