

Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa

15.6.2022

STEP koulutus Ruokolahti



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Klo 13.10 Tervetuloa

Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta hyvinvointialueella ja kunnissa

Aija Rautio, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö, EKSOTE

klo 13.30 Elintapaohjauksen palvelupolkuhanke 2020-2022 - mitä tavoiteltiin ja mihin päästiin

Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä, EKL

klo 13.45 Elintapaohjauksen kuntakoordinaatio

Suvi Seppänen, liikunnanohjaaja ja Henna Jääskeläinen, liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori, Imatran kaupunki

klo 14.00 Neuvoloiden liikunnallistaminen ja perheiden elintapaohjauksen kehittäminen

Anu Koponen, toimintayksikön esimies, EKSOTE, Merja Lehtikangas, terveydenhoitaja, Imatran hyvinvointineuvola

Tauko

klo 14.30 Elintapaohjaus varhaiskasvatuksessa, Hyvä päivä -materiaalit

Sari Kokkonen, varhaiskasvatusjohtaja ja Riina Jäppinen, varhaiskasvatuksenopettaja, Ruokolahden varhaiskasvatus

klo 14.45 Elintapaohjauksen jatko Etelä-Karjalassa

Minna Piirainen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija, EKSOTE, Lasse Heiskanen, EKL

Keskustelu

klo 15.30 tilaisuus päättyy





HANKE 2020-2021

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Elintapaneuvonnan palvelupolkuhanke 2020-2021

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala

neuvola

koulu ja oppilaitokset

työelämän jälkeen

varhaiskasvatus

työelämä

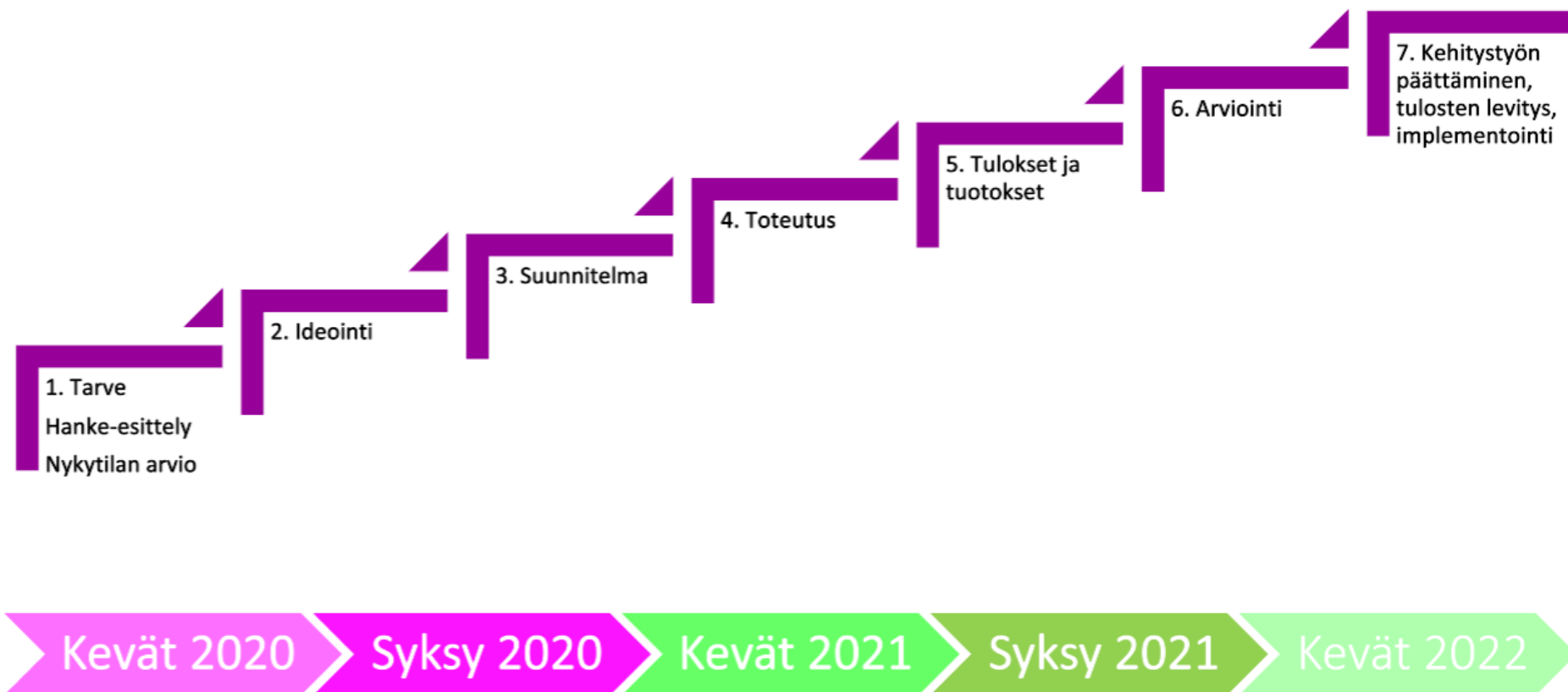
ELINTAPAOHJAUKSEN KUNTAKOORDINOITU TOIMINTAMALLI

yhteistyössä kunta, EKSOTE ja järjestöt

0 vuotta

100 vuotta

Elintapaneuvonnan palvelupolku –hanke 2020-2022



Opinnäyte, Elisa Kallio, 2020

Ehdotukset lasta odottavien perheiden ja alle kouluikäisten lapsiperheiden elintapaohjauksen kehittämiseksi

- Hankkeelle toteutettu
- Kyselytutkimus Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala. Toteutus yhteistyössä neuvolat ja varhaiskasvatus. 61 vastausta
- Yhteissuunnittelutyöpaja syyskuu 2020
 - Neuvolan odotustilan liikunnallistaminen
 - Elintavat puheeksi neuvolan ja varhaiskasvatuksen kirjallisia materiaaleja päivittämällä
 - Ruokakurssit lapsiperheille monialaisena yhteistyönä
 - Digitaalisen harrastekalenterin käyttöönotto

Lähde: [Elisa Kallion opinnäytetyön esittely](#)

Monialainen toimintakyvyn edistäminen YAMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK



NUORET

- Liikunta- ja hyvinvointineuvonnan järjestäminen koulussa ja oppilaitoksissa
- Harrastamisen Suomen jalkauttaminen
- Hyvinvointipalvelujen toteuttaminen

LAPSIPERHEET

- Neuvola
 - odotustilojen liikunnallistaminen + elintapaviestit
 - neuvokas perhe -toimintamallin jalkauttaminen
 - 1,5 ja 4 v. lomakkeiden päivittäminen
- Varhaiskasvatus
 - hyvinvointikortti vasu-keskusteluihin
 - liikkuva varhaiskasvatusohjelman toteuttaminen
- Ruokakurssit perheille
- Perheiden ohjaaminen EKSOTE:n hyvinvointivalmentajalle

VIESTINTÄ

- Etelä-Karjalan harrastuskalenterista
- Kunnan elintapaneuvonnan verkkosivustosta
- Elintapaneuvonnan toimijoiden tapaaminen
- Tapahtumissa ja tempauksissa viestiminen
- Digiherätteet ja chat-palvelut
- Isäneuvola

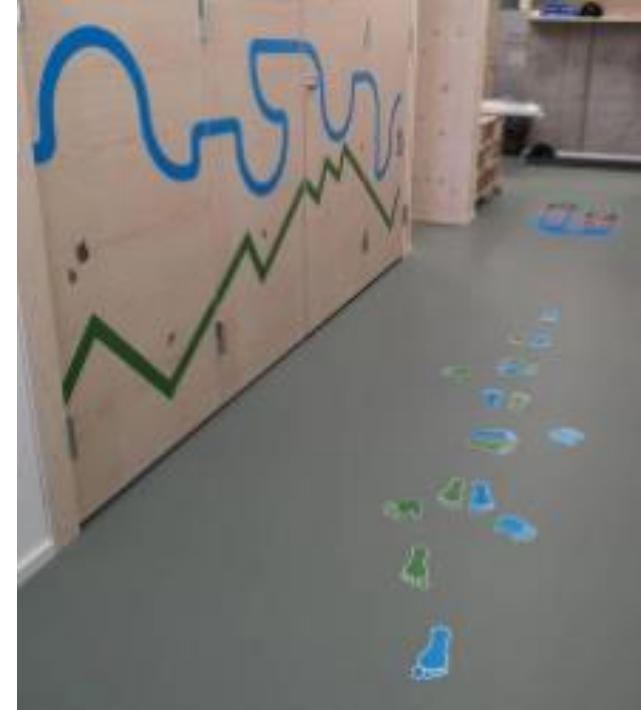


- Kuntakoordinaatioryhmä
- Ammattilaisten yhteistyön lisääminen
- Elintapaohjausta koko elinkaarelle
- Asiakkaiden tavoittaminen ja ammattilaiselle ohjaaminen
- Asiakasmäärät
- Vaikuttavuus

IKÄÄNTYNEET AIKUISET

- Liikuntaneuvonta osaksi hyvinvointipalveluita
- Neuvontapalveluiden asiakaslähtöisyyden huomioiminen
- Neuvontapalveluiden integroidaan osaksi kunnan/ EKLUn liikuntaneuvontaa
- Liikuntaneuvontatarjolla myös ikääntyneille
- Arjen olohuone





Elintapaohjaus neuvoloissa

- Lattiateippaukset odotustiloihin
- Neuvolassakin voi liikkua! ja Kotonakin voi liikkua! -materiaalit
- Pallo ja esite perheelle 3-vuotisneuvolassa
- Neuvokas perhe -menetelmä (täydennyskoulutus 19.5.2022)
- Kun huoli herää –juliste, ohjaus esim. liikuntaneuvontaan

Hyvä päivä -elintapaohjauksen materiaalit varhaiskasvatuksessa

- Matalan kynnyksen elintapaohjauksen materiaalikokonaisuus
- Auttaa perhettä tekemään terveyttä ja hyvinvointia tukevia arkisia tekoja

4-vuotiaiden vasu-keskustelussa

- 2-puolinen esite jaettavaksi perheelle ja keskusteluun

Kaikille ryhmille

- Julisteet
- Runokortti + Jumppavideo
- Värituskuvat
- Nettisivujen materiaalit, sis. Onni-Ilonan vinkit perheille



Hyvä päivä -kortti

Onni-Ilona Pupu kannustaa perheitä terveisiin elintapoihin.

Hyvä päivä -materiaalit on suunnattu varhaiskasvatukseen, 4-vuotiaiden vasu-keskusteluun ja kotiin perheiden käyttöön.



Onni-Ilonan vinkit



HARRASTAMISEN RUOKOLAHDEN MALLI

Kerhotoiminta 2021-2022

PERUSKOULUIKÄISILLE MONIPUOLISIA
HARRASTUSMAHDOLLISUUKSIA KOULUPÄIVÄN YHTEYTEEN

MONILAJIKERHO

5.-6. LUOKKALAISILLE
PERJANTAISIN KLO 13.15-14.30
VAIHTUVAT URHEILULAJIT
HAUSKASTI HARJOITELLEN

KÄTTEN JÄLJET

4.-5. LUOKKALAISILLE
SYKSYLLÄ TIISTAISIN KLO 15-16
MONIPUOLISIA JA
PERINTEIKKÄITÄ KÄDENTAITOJA
LISÄTIEDOT MYÖHEMMIN

MOPOT JA FILLARIT KUNTOON

7.-9. LUOKKALAISILLE
TORSTAIN 8-9.30
MOPPOJEN JA POLKUPYÖRIEN
KORJAUS- JA RAKENNUSKERHO

URHEILUAKATEMIA

8.-9. LUOKKALAISILLE
URHEILUAKATEMIALAISTEN
YLEISTREENIT
TIISTAISIN KLO 7.45-9



VAUHTIVINTIÖT

1.-3. LUOKKALAISILLE
TORSTAIN KLO 13-14/14-15
PARKOUR-, TEMPPU-,
AKROBATIA JA
KETTERYYSKERHO



LUOVUUS LIITON

6.-9. LUOKKALAISILLE
SYKSYLLÄ TORSTAIN
KLO 15-16
TANSSI-, NÄYTELMÄ-,
KUVATAIDE- JA
MUSIIKKIKERHO



LENTOPALLO E-JUNIORIT

3.-4. LUOKKALAISILLE
TORSTAIN
KLO 15.15-16.30
LENTOPALLOILUN
PERUSTAITOT
MONIPUOLISESTI
LIKKUEN

RUOKO-
LAHTI

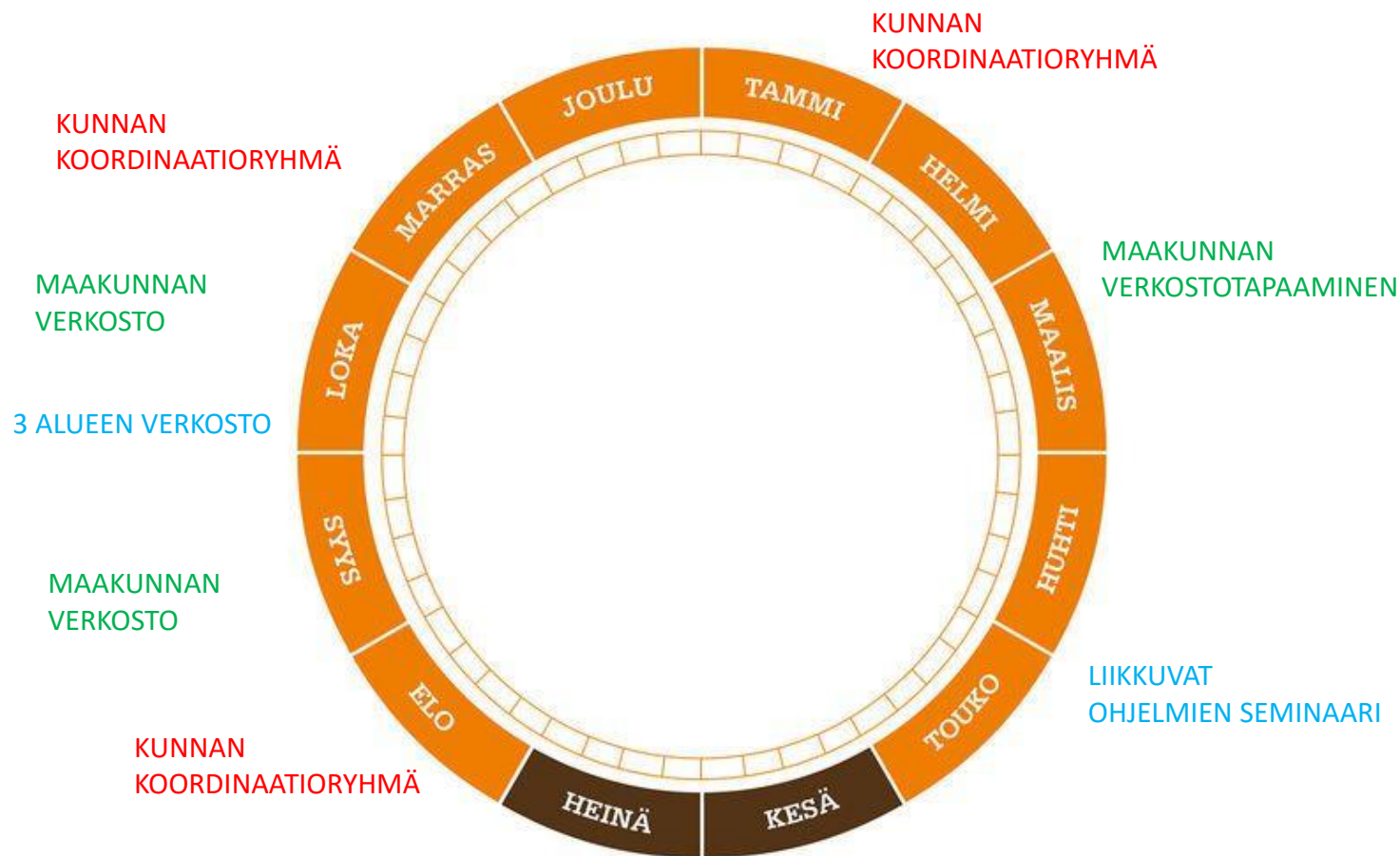
TARKEMMAT TIEDOT KERHOISTA LÖYDÄT OSOITTEESTA
WWW.RUOKOLAHTI.FI/HARRASTAMISEN-RUOKOLAHDEN-MALLI

Digitaalinen harrastuskalenteri

- Varsinkin pienillä kunnilla tarvetta saada harrastustarjonta samaan paikkaan ja välttää päällekkäistä toimintaa.
- Olemassa oleva harrastuskalenterin käyttöönotto on ollut heikkoa seurojen osalta.
- Toiminnallisuudet eivät ole palvelleet kuntia
- Maakuntaliitto on halukas ottamaan käyttöön uuden hobbiez-harrastekalenterin, jos kunnat sitä tarvitsevat ja sitoutuvat sen käyttöön.
- Uuden hobbiez-kalenterin toiminnallisuuksia kehitetään koko ajan ja se mahdollistaa mm. seuraavaa:
 - kunnat saavat upotettua harrastekoonnin omalle kotisivulleen
 - kunnat voivat saada harrastekoonnin myös muuhun käyttöön
 - ilmoittautumispalvelu harrastamisen Suomen mallin -harrasteisiin.
- Kunnat, maakuntaliitto ja palvelun tarjoaja sopivat 9.6. palaverissa yhteistyön jatkamisesta ja tiivistämisestä
- Uusi kalenteri halutaan käyttöön syksyllä 2022



Elintapaohjauksen yhteistyö ja koordinaatio



- **Kunnan koordinaatioryhmä**

- **Liikuntatoimi pj**, vaka, koulu, oppilaitos, terveydenhoito, nuorisotoimi, järjestöt, hyvinvointivalmennus (EKSOTE), EKL
- paikallisen yhteistyön johtaminen, säännölliset tapaamiset, elintapaohjauksen palveluketjut elinkaarella, viestintä, seuranta

- **Maakunnallinen yhteistyö**

- **Hyvinvointivalmentajat**, EKL, liikuntaneuvojat, neuvola, kouluterveydenhuolto, työterveys
- Liikuntaneuvonnan säännölliset toimijatapaamiset
- Hyvät käytänteet, yhteiset toimintatavat
- Viestintä ja markkinointi
- Kirjaaminen ja tilastointi

- **Valtakunnallinen yhteistyö**

- **Liikkuva-aikainen.fi**, aluejärjestöt, kuntien liikuntatoimi, sote-alueet
- Liikuntaneuvonnan suositukset ja työkalut
- Starttifoorumit kunnille
- Seminaarit, webinaarit

**RUOKO-
LAHTI**

KUN HUOLI HERÄÄ ELINTAVOISTA

OVAT AMMATTILAISET APUNASI ELÄMÄSI KAIKISSA VAIHEISSA

ELINTAPAOHJAUS RUOKOLAHDELLA

HYVINVOINTIOPETTAJA

Sofia Räsänen p. 0444491246
sofia.rasanen@ruokolahti.fi

LIIKUNTANEUVOJA, SAMPO

Anniina Utela p. 0405685902
anniina.utela@edusampo.fi

KUNNAN LIIKUNTANEUVONTA

Yli 16-vuotiaat

Jesse Kotiranta p. 0444491261
jesse.kotiranta@ruokolahti.fi

NEUVOLA

Tiina Lonka-Tikkanen
tiina.lonka-tikkanen@eksote.fi

*Perheemme
arki sujuu
helpommin*

*Jaksan
paremmin koulussa
ja kotona*

*Kivut lähtivät ja
oloni keveni*

*Kolesterolini
ja verenpaineeni
laski*

HYVINVOINTIVALMENTAJA

Kaiken ikäiset

Annika Airola p. 0406609008
annika.airola@eksote.fi

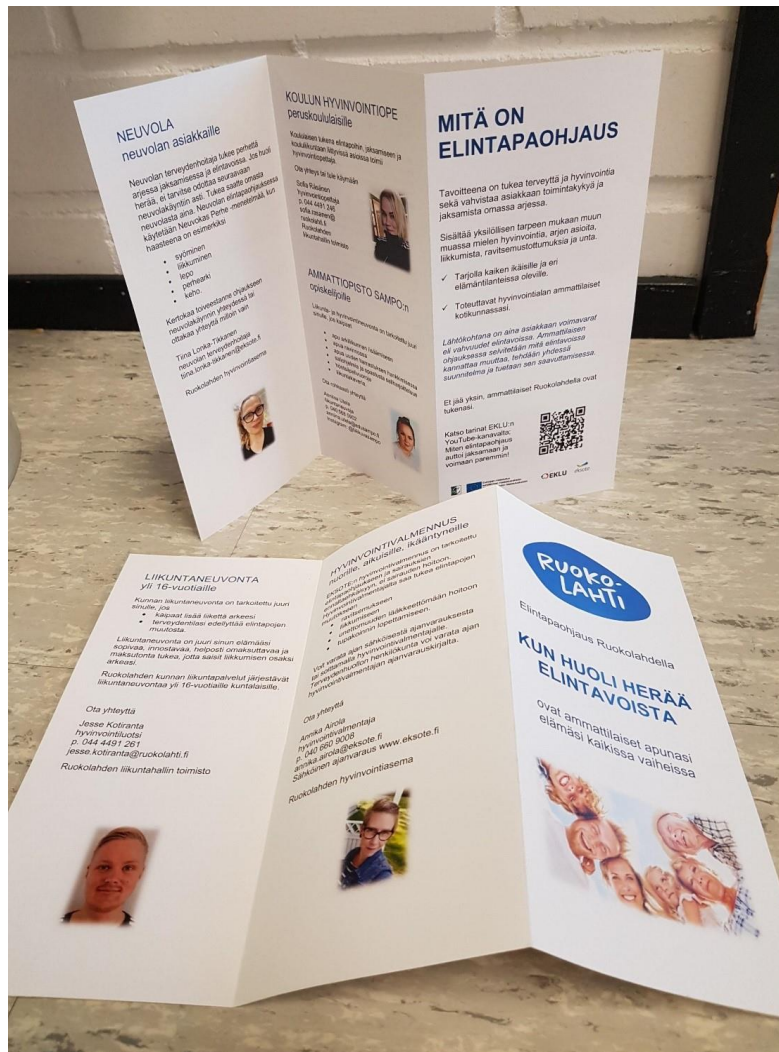
*Toimintakykyni
on nyt parempi*



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



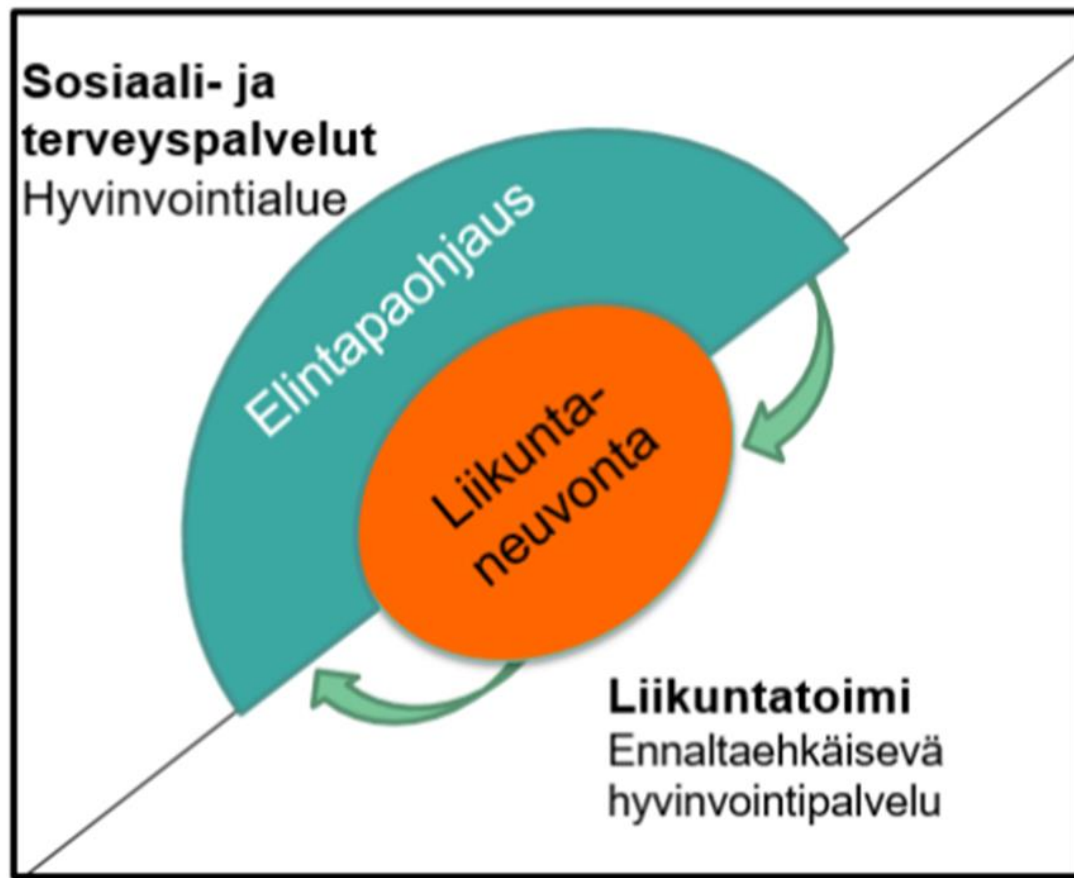
kunnan elintapaohjauksen palveluesitteet



Hankkeesta pysyväksi toiminnaksi

- Elintapaohjauksen moniammatillinen kuntakoordinaatioryhmä perustettu Imatralle, Ruokolahdelle, Rautjärvelle ja Parikkalaan
- Kun huoli herää –elintapaohjauksen kuntaesitteet ja elintapaohjaus kuntien verkkosivuilla
- Perheliikuntaneuvonta käynnistynyt Imatralla
- Hyvä päivä – perheiden elintapaohjauksen materiaali tuotettu ja käytössä alueen varhaiskasvatuksessa, henkilökunta koulutettu
- Neuvoloiden lattiатеippaukset, Neuvoloissakin saa liikkua! sekä kotonakin saa liikkua! -materiaalit, pallot, ammattilaisten kouluttaminen
- Harrastamisen Suomen malli -hankkeet käynnistyneet 3 kunnassa, harrastukset osaksi koulupäivää, harrastuskalenterin kehitystyö
- Yhteistyön tiivistäminen maakunnallisessa elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan verkostossa

Elintapaohjaus- ja liikuntaneuvonta



Elintapaohjaus: Tavoitteena on tukea terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistaa asiakkaan toimintakykyä ja jaksamista omassa arjessa. Tavoitteena on tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevia kuntalaisia ja tarjota heille matalan kynnyksen elintapaneuvontaa ravitsemukseen, liikkumiseen, uneen sekä mielenhyvinvointiin.

Liikuntaneuvonta: Yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Tavoitteena on terveytensä tai hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieltäisällä tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Elintapaohjaus- ja liikuntaneuvonta

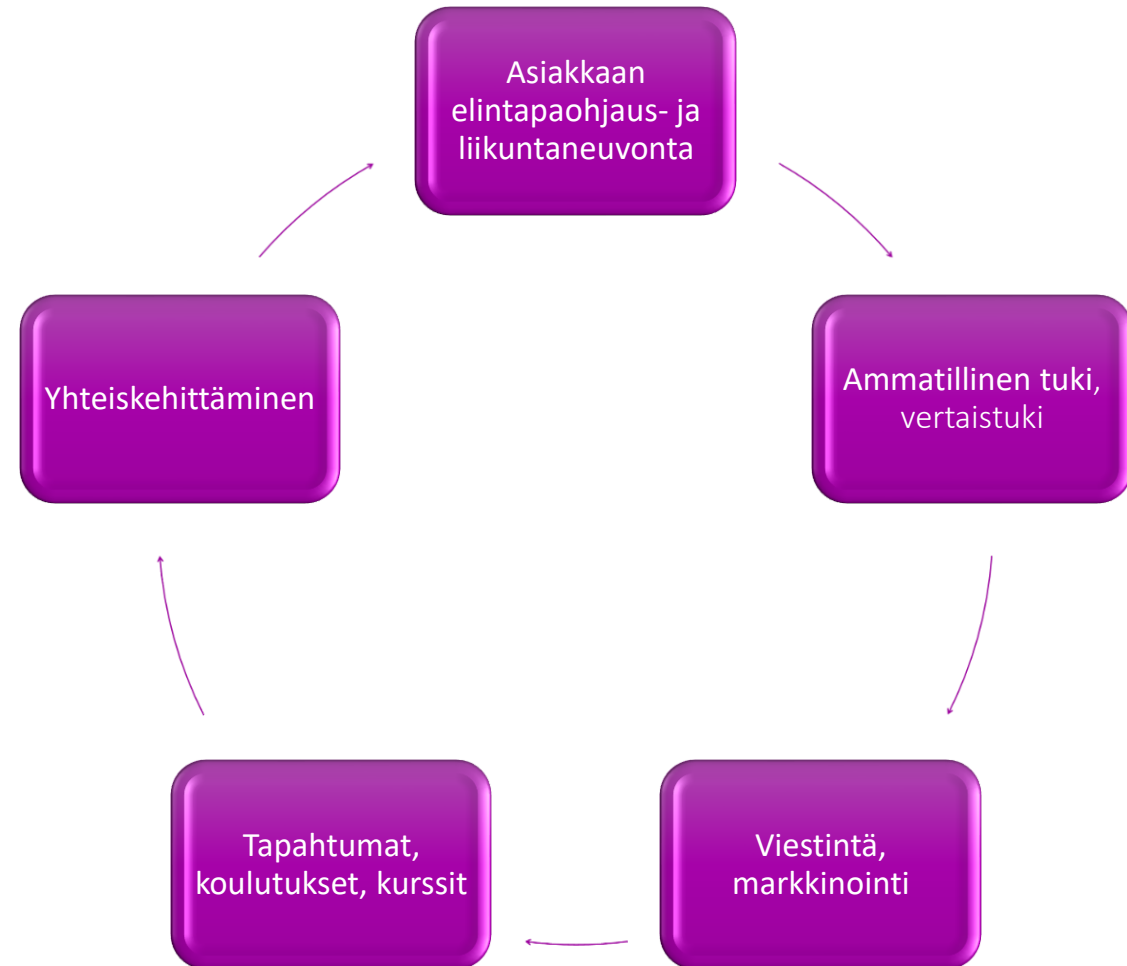
- SOTE- uudistuksessa sosiaali- ja terveystalvelujen järjestäminen siirtyy hyvinvointialueen tehtäväksi.
- Opetus- Ja kulttuuriministeriö on tekemässä ohjeistusta liikuntaneuvonnan yhdyspinnoista sote uudistuksen valmisteluun ja toimenpanoon. (Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote rakenteissa – työryhmä 2021-2022)
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on sekä kuntien, että tulevan hyvinvointialueen tehtävä. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (6§ ja 7§) linjaa, että hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa ja tuettava niitä asiantuntemuksellaan. Vastaavasti kuntien tulee tukea asiantuntijuudellaan hyvinvointialuetta.

Elintapaohjaus- ja liikuntaneuvonta

Sote-uudistuksessa kuntien ja hyvinvointialueen tulee luoda keskenään toimivat liikuntaneuvonnan yhdyspinnat osaksi elintapaohjaksen kokonaisuutta eli sopia selkeä tehtävien ja vastuiden jako sekä varmistaa uudenlaiset yhteistyön rakenteet.

Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan maakunnallinen yhteistyöverkosto

- Yhteistyön visio
- miten kunnan liikuntaneuvonta hyötyy ja kehittyy
- palvelun tasalaatuisuus

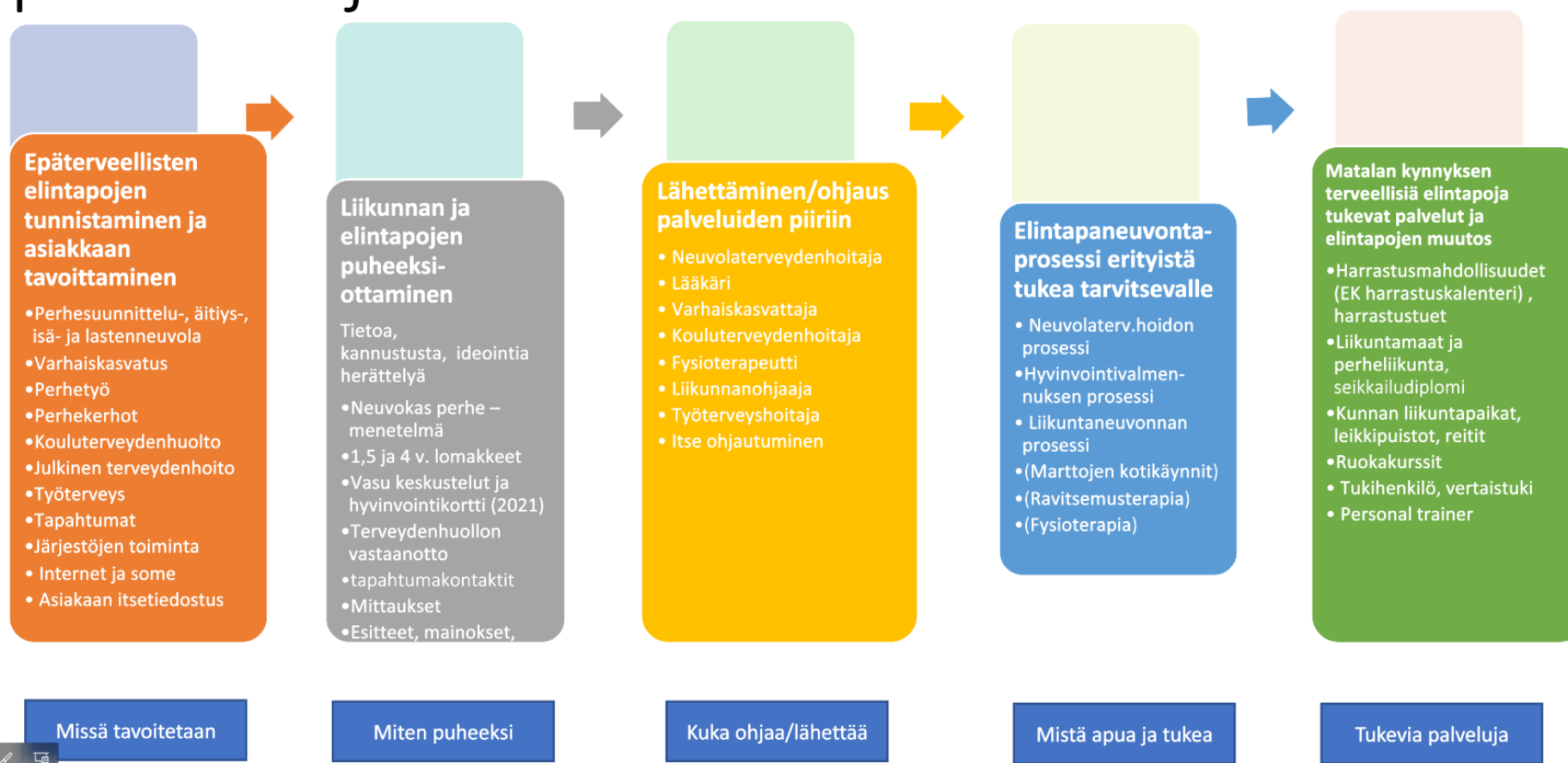


Miten elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan resurssit varmistetaan?

1. Elintapaohjauksen edistäminen kirjattu kunnan hyvinvointisuunnitelmaan
2. Kuntakoordinaationryhmän johtamiseen riittävä työaikaressurssi
3. Kuntakoordinaatioryhmän jäsenet osallistuvat ja sitoutuvat tavoitteelliseen verkostotyöhön ja tuntevat roolinsa palveluketjussa
4. Liikuntaneuvonnan ja hyvinvointivalmennuksen toteuttajille riittävä työaika asiakastyöhön

Tunnistaako kukin toimija roolinsa?

Lapsiperheiden (0-10 v.) elintapaohjauksen palveluketju



Elintapaohjauksen ammattilaisten yhteistyön edistäminen jatkossa

Vaihe 1 – kuntakoordinaatioryhmä

- Elintapaohjauksen toimijat tuntevat toisensa ja osaavat hyödyntää toinen toisiaan
- Kuntaryhmät organisoituja, tavoitteellisia ja mittarit käytössä
- Eri toimijoiden palveluista viestiminen ja asiakkaiden ohjaaminen
- Tiivis yhteistyö EK elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan verkoston kanssa

Elintapaohjauksen ammattilaisten yhteistyön edistäminen jatkossa

Vaihe 2

- Järjestöjen ja yritysten mukaan ottaminen paikallisiin verkostoihin / verkostojen työn piiriin
- Yhteistyö tiedotuksessa ja palveluohjaamisessa mm. EK perhejärjestöjen verkoston* kanssa
 - Viestitään yhdessä järjestöjen (elintapaohjaus)palveluista
 - Järjestöt ohjaavat asiakkaita liikuntaneuvontaan ja hyvinvointivalmennukseen

* mm. MLL, PeLa, Martat, Unicef, seurakunnat

Elintapaohjauksen palvelupolku ja kuntakoordinaatio –hanke 2023-2024?

- EKLU hakenut STEA:lta, kumppaneina EKSOTE ja kaikki kunnat

Tavoitteet

1. Elintapaohjauksen kuntakoordinaatiotyön käynnistäminen kunnissa, joissa sitä ei vielä ole. Yhtenäistetään elintapaohjauksen ammattilaisten työtä koko maakunnassa.
2. Olemassa olevien elintapaohjauksen kuntakoordinaatioryhmien työn jatkuvuuden tukeminen ja laajentaminen järjestöjen elintapaohjauspalveluihin.
3. Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan viestinnän ja markkinoinnin kehittäminen
4. Elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan palveluiden ja ammattilaisten osaamisen lisääminen
5. Resurssien ja jatkuvuuden varmistaminen elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan kuntakoordinaatiotyöhön

Elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta Etelä-Karjalassa

Keskustelu

Lisää asiakkaita, lisää vaikuttavuutta. Miten ammattilaisten yhteistyötä edistetään jatkossa kunnissa ja maakunnallisesti?

Miten elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan resurssit varmistetaan?

Miten järjestöjen osaamista ja palveluja hyödynnetään nykyistä paremmin?

