

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

TKT Vaikuttavuuden arviointia

Reda Oulmane
2019

Hankkeen tavoitteet

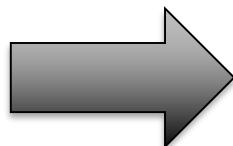
- Päätaavoite 1
 - Työttömien liikuntaneuvonnan palvelumallin luominen Lahteen
 - Palvelumallin toimivuus:
 - Osallistujamäärät
 - Asiakas- ja ammattilaispalaute
 - Muutokset määrällisissä mittareissa
- Päätaavoite 2
 - Työkuntotodistus-toimintamallin luominen
 - Myönnettyjen todistusten määrä
 - Toimintamallin käyttöönotto

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

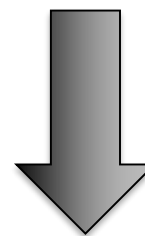
Liikuntaneuvonnan palvelumalli

Mitä toiminnalla saatiin aikaan? Mitä seurasi?

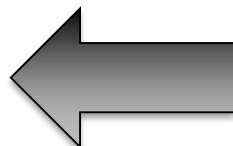
- + Liikunta
- + Ravitsemus
- + Uni
- + Mielekästä tekemistä
- + Seuraa



- + Paino ja terveystarvot
- + Tule-vaivat ja kunto
- + Mieliala



- + Elämänlaatu
- + TYÖKYKY



- + Sairastumisriski alas
- + Jaksaminen

Käytetyt mittarit

- Liikuntaneuvonnan yleiset mittarit
 - Yksilöllisen liikuntaneuvontaprosessi alusta loppuun läpikäyneiden (n=40) alku- ja loppumittaustulokset
 - Keskimääräinen seurantaajakso = noin 8 kk
- Hankkeen loppupalautekysely
 - Webropol (n=55, asteikko 1-5, keskiarvo)
 - Vastanneet liikuntaneuvonnasta sekä yhteistyöryhmistä
- Kykyviisari-kysely
 - Työterveyslaitoksen kattava työkyvyn itsearviointityökalu
 - Vastanneet liikuntaneuvonnasta (n=38)
 - Keskimääräinen seurantaajakso = noin 7 kk

Liikuntakäyttämisen muutokset

- Liikuntaneuvonnan mittarit
 - Tyytyväisyys liikkumiseen (1-10) +1,8 yksikköä
 - Arvioitu liikunnan määrä (h/vk) +1,3 h
- Palautekysely (1-5, keskiarvo)
 - "Kiinnostukseni liikkumista kohtaan on lisääntynyt." = 4,2
 - "Löysin itselleni mieluisia tapoja liikkua." = 3,9
 - "Olen edistänyt liikkumistottumuksiani yhdessä asetettujen tavoitteiden suuntaisesti." = 3,8

Ravitsemuskäyttäytymisen muutokset

- Palautekysely (asteikko 1-5, KA)
 - "Valmiuteni ravitsemusasioissa ovat parantuneet" = 3,9
 - "Olen edistänyt ravitsemustottumuksiani yhdessä asetettujen tavoitteiden suuntaisesti" = 3,8

Unikäyttämisen muutokset

- Palautekysely (asteikko 1-5, KA)
 - "Nukun aiempaa paremmin." = 3,6

Sosiaalispsykkiset muutokset

- Palautekysely
 - *”Koen mielialani parantuneen.”* = 3,8
 - *”Olen tutustunut liikuntaneuvonnan kautta uusiin ihmisiin.”* = 3,3
- Kykyviisari
 - Osallisuus (20-100%) +6 yksikköä
 - Tyytyväisyys elämään (1-5) +0,5 yksikköä

Fyysiset muutokset

- Vähintään kaksi Kehon Kuntoindeksitestiä (n=18) tehneillä tapahtui 6-12 kk seurantajaksolla seuraavia muutoksia:
- Paino -3,6 kg
- Rasvaprosentti -2,5 %
- Viskeraalirasva -5,4 cm² (ihannearvo = alle 100 cm²)
- Lihasmassa +230 g
- Puristusvoima +3,4 kg
- Kuntoindeksi 0,41 yksikköä (asteikko -5-+5)

Koetut terveyden muutokset

- Kykyviisari
 - Koettu terveys (1-5) +0,7 yksikköä
 - Koettu toimintakyky (1-10) +1,0 yksikköä
 - Koettu työkyky (1-10) +0,9 yksikköä
- Liikuntaneuvonnan mittarit
 - Koettu työkyky (0-10) +1,0 yksikköä
- Palautekysely
 - *”Terveyteni kaiken kaikkiaan on parantunut.”* = 3,6
 - *”Päivittäinen vireyteni ja jaksamiseni on parantunut.”* = 3,6
 - *”Koen kuntoni parantuneen.”* = 3,5
 - *”Painoni on tippunut ja/tai kehokoostumukseni parantunut.”* = 3,3
 - *Tuki- ja liikuntaelimestön vaivani ovat vähentyneet.”* = 3,2

Muuta

- Kykyviisari
 - Suhde työelämään (1-10) = +0,6 yksikköä
- Palautekysely
 - *”Aion jatkossa ylläpitää tai kehittää edelleen liikuntaneuvonnassa löytyneitä tapoja.”* (1-5) = 4,3
- Liikuntaneuvonnan mittarit
 - Tyytyväisyys tavoitteen saavuttamiseen (1-10) = 7,8

Kesken päättyneet asiakkuudet

- Yleisimmät syyt keskeyttämiselle
 - Lähtömotivaatio ja muutosvalmius
 - Aikataulu / elämäntilanne (erit. työ)
 - Sairastumiset / loukkaantumiset
 - Mielensterveysongelmat
 - Ei koettua tarvetta palveluun
 - Riittämätön sitoutuminen palveluun (erit. "no show")
 - Syy ei tiedossa

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Investointivaikuttavuuden arviointi

Paljonko hankkeeseen panostettu € tuotti?

Investointi- vaikuttavuuden arviointi

- Perustuu käyttäytymisen laadullisesta arvioinnista ja määrällisistä mittareista tehtyihin johtopäätöksiin ja oletuksiin seurauksista
- Seurausten vaikuttavuuden arviointiin on käytetty laskennallisia esimerkkejä, tietoa terveyskäyttäytymisen muutosten vaikutuksista sekä aiempia terveysinterventioita
- Laskelmat ovat suuntaa-antavia
 - Pitkäaikaisseuranta ei onnistu näin lyhyessä hankkeessa
 - Muutosprosessi on yksilöllinen
 - Ennustaminen on mahdotonta



Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Tapausesimerkki

”Henkilö A”

Tapausesimerkki

- **Henkilö A**

- Lahtelainen mies, iältään ”kohderyhmää”
- Päättyi hankkeeseen yhteistyökumppanin läheteellä
 - mukana työllistymistä edistävissä toiminnoissa
- Alkutilanteessa
 - lähinnä arkiliikuntaa, joskin kohtuullisesti
 - ruokailu epäsäännöllistä, ateriat ylisuuria ja ruoka sisällöllisesti heikkoa
 - suhtautuminen liikkumiseen neutraalia – ”ei vain oikein yksin tule lähdettyä”

Tapausesimerkki

- **Henkilö A – Osallistuminen hankkeeseen**
 - Yksilöllinen liikuntaneuvonta
 - Lajikokeilut
 - Omatoiminen kuntosaliryhmä
 - Luennot
 - Kuntotestit
 - Tapahtumat
- Prosessi kesti noin vuoden.

Tapausesimerkki

- **Henkilö A - Tottumusten muutos toiminnan seurauksena**



- Liikunta:

- Liikuntaa suositusten mukaisesti
- Liikkuminen lisääntyi noin 3h/vk



- Ravinto:

- Ateriarytmi parani
- Kalorien saanti väheni, ravintoaineiden lisääntyi
- Suolan ja kovan rasva käyttö väheni

Tapausesimerkki

- **Henkilö A - Tottumusten muutos toiminnan seurauksena**



- Uni ja palautuminen:
 - Palautuminen vapaa-ajalla aktiivisempaa
 - Nukahtaminen ja unen laatu paranivat



- Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi:
 - Mielekäs tekeminen paransi mielialaa
 - Löysi uusia ystäviä

Tapausesimerkki

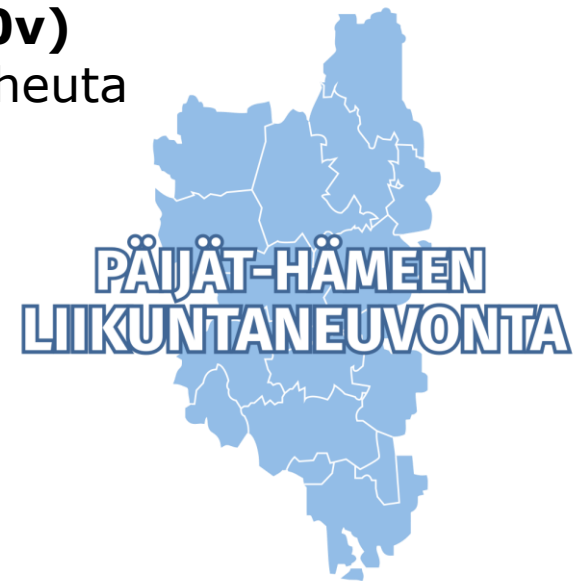
• Henkilö A – Tulokset

- Tuki- ja liikuntaelimestö
 - Selkäkipu vähentynyt ajoittaisesta olemattomaan
 - Kykyviisarin keho-osio +19%
 - Diabetes II riski
 - StopDia-testin riskiarvio -10%
 - Sydän- ja verisuonitapahtumat
 - Veriarvot hyvät
 - Säännöllinen liikunta ja laadukas ravinto vähentävät riskiä
 - Syrjäytymisen ehkäisy
 - Sosiaalinen aktiivisuus ja yhteisöllisyys
 - Kykyviisarin osallisuus-osio +13% ja mieli-osio +7%
 - Vähentynyt terveystalvelujen käyttö
- **Työssä jaksamisen edellytykset paranivat**
- **Koettu elämänlaatu parani**



Tapausesimerkki

- **Henkilö A – Investointivaikuttavuusarvio (10v)**
 - Selkäkipu ei estä työ vastaanottamista eikä aiheuta sairaspöissaoloja
 - 0-200 000 €
 - Diabestes II ei puhkea
 - 10 000-60 000 €
 - Verenpainelääkitys voidaan lopettaa
 - 30 000-40 000 €
 - Sydän- ja verisuoniterveyden paraneminen
 - 0-30 000 €
 - TK-käynnit vähenevät
 - 0-10 000 €
 - Vältetään liukastumisesta johtuva lonkkamurtuma
 - 30 000€



Tapausesimerkki

- **Henkilö A – Yhteenvedo**

- Asiakkaan aiheuttama kustannukset noin 500-1 000 €
- Elintapaohjauksen avulla saavutettiin arviolta noin 70 000-270 000 €
- **Yksi euro (1€) sijoitettuna ennaltaehkäisyyn voi tuottaa jopa 70-540€ säästöt 10 vuodessa**

Hyvää
oloa
Liikun-
halla!

Koko hankkeen vaikuttavuusarvio

”Montako euroa saa eurolla?”



Koko hankkeen vaikuttavuusarviot

- Arvioitiin mahdollisia vaikutuksia seuraaviin muuttujiin:
 - 1) *Diabetes II* puhkeamisen riskin alentuminen
 - 2) Työllistymisen mahdollistuminen sekä *sairaspoissaolojen* vähentyminen tuki- ja liikuntaelimestön (tule) vaivojen vähennyttyä ja mielenterveyden kohennuttua
 - 3) *Verenpainelääkityksen* lopettaminen
 - 4) *Erikoissairaanhoidon* (ESH) hoitokertojen vähentyminen
 - 5) *Terveyskeskuksen* (TK) hoitokertojen vähentyminen
 - 6) *Lonkkamurtumien* määrän ennaltaehkäisy
 - 7) *Suolan käytön* vähentymisestä johtuva vähentyneet sydän- ja verenkiertoelimestön ongelmat

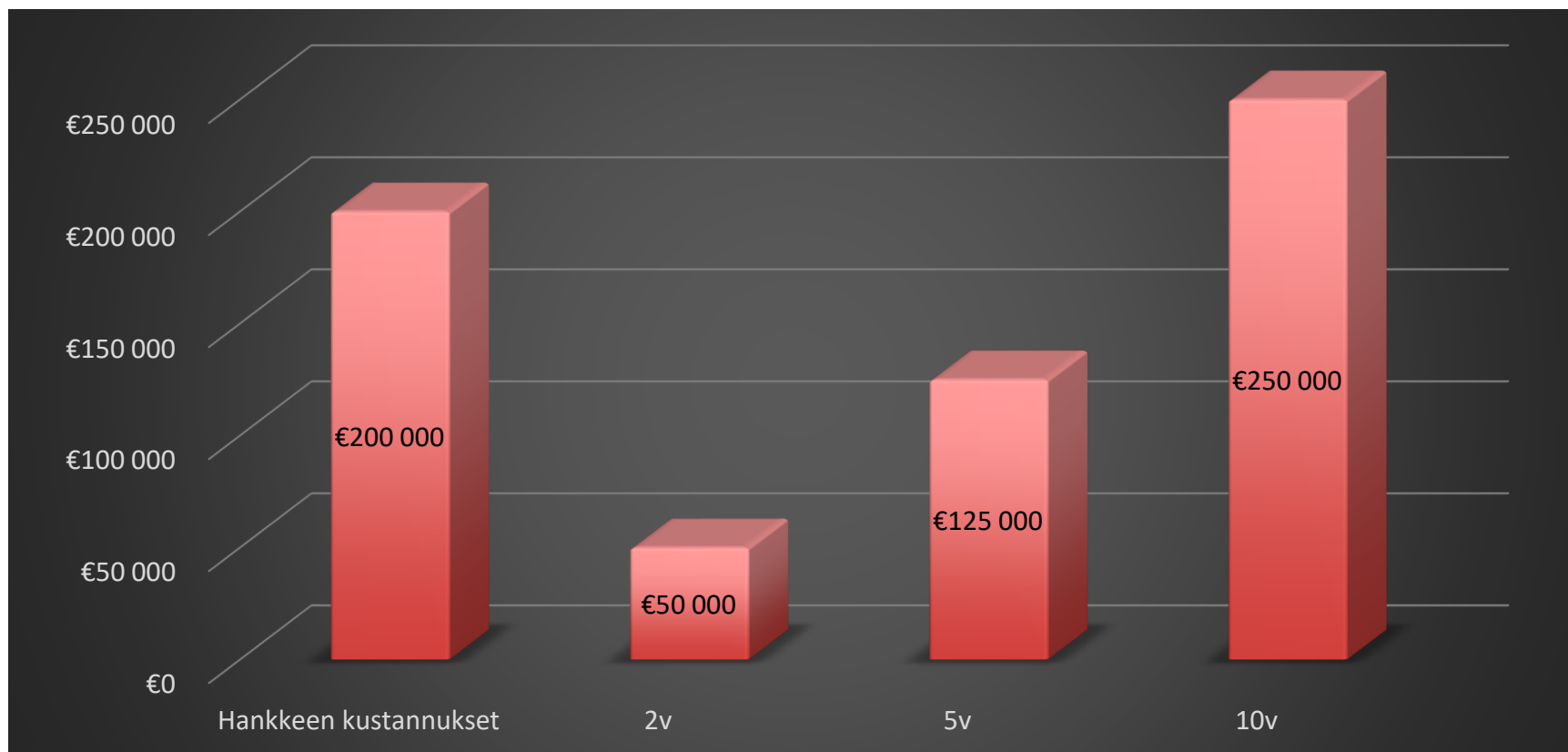
Koko hankkeen vaikuttavuusarviot

Potentiaalinen vaikutus	Malli 1 "Valtaosa vanhaan"	Malli 2 "Onnistujat jatkavat"	Malli 3 "Jälkeenkin heräävät"
Ehkäisty diabetes II (v)	7	20	50
Työllistyminen tule-vaivojen väh. (v)	5	8	20
Työllistyminen mielialan par. (v)	1	8	10
Verenpainelääkitys pois (v)	7	20	30
ESH-käyntejä väh. (kpl)	10	30	100
TK-käyntejä väh. (kpl)	150	250	450
Lonkkamurtumia väh. (kpl)	1	2	6
Sydän-/verisuoniterveys par. (hlö/10v)	15	30	60

Koko hankkeen vaikuttavuusarviot

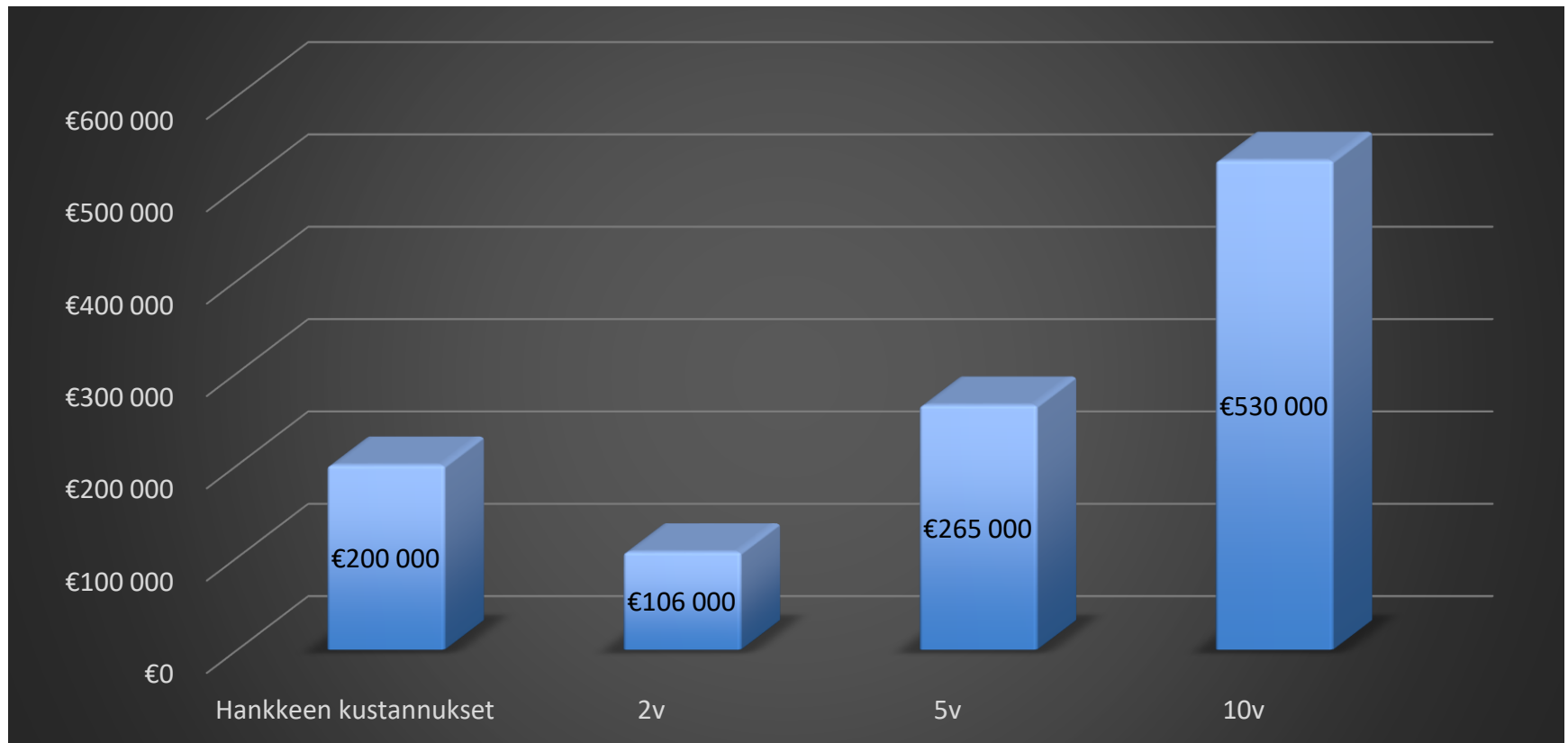
Potentiaalinen vaikutus (hlöä/10v)	Malli 1 "Valtaosa vanhaan"	Malli 2 "Onnistujat jatkavat"	Malli 3 "Jälkeenkin heräävät"
Ehkäisty diabetes II ¹	40 000	115 000	290 000
Työllistymisen tule-vaivojen väh.*	100 000	115 000	290 000
Työllistymisen mielialan par. *	20 000	115 000	140 000
Verenpainelääkitys pois ²	25 000	70 000	110 000
ESH-käyntejä väh. ³	10 000	30 000	100 000
TK-käyntejä väh. ³	10 000	15 000	30 000
Lonkkamurtumia väh. ⁴	30 000	60 000	180 000
Sydän-/verisuoniterveys par. ^{5**}	5 000	10 000	20 000
Yhteensä	250000€	530000€	1160000€

Investointivaikuttavuus esimerkki – ”Valtaosa vanhaan”



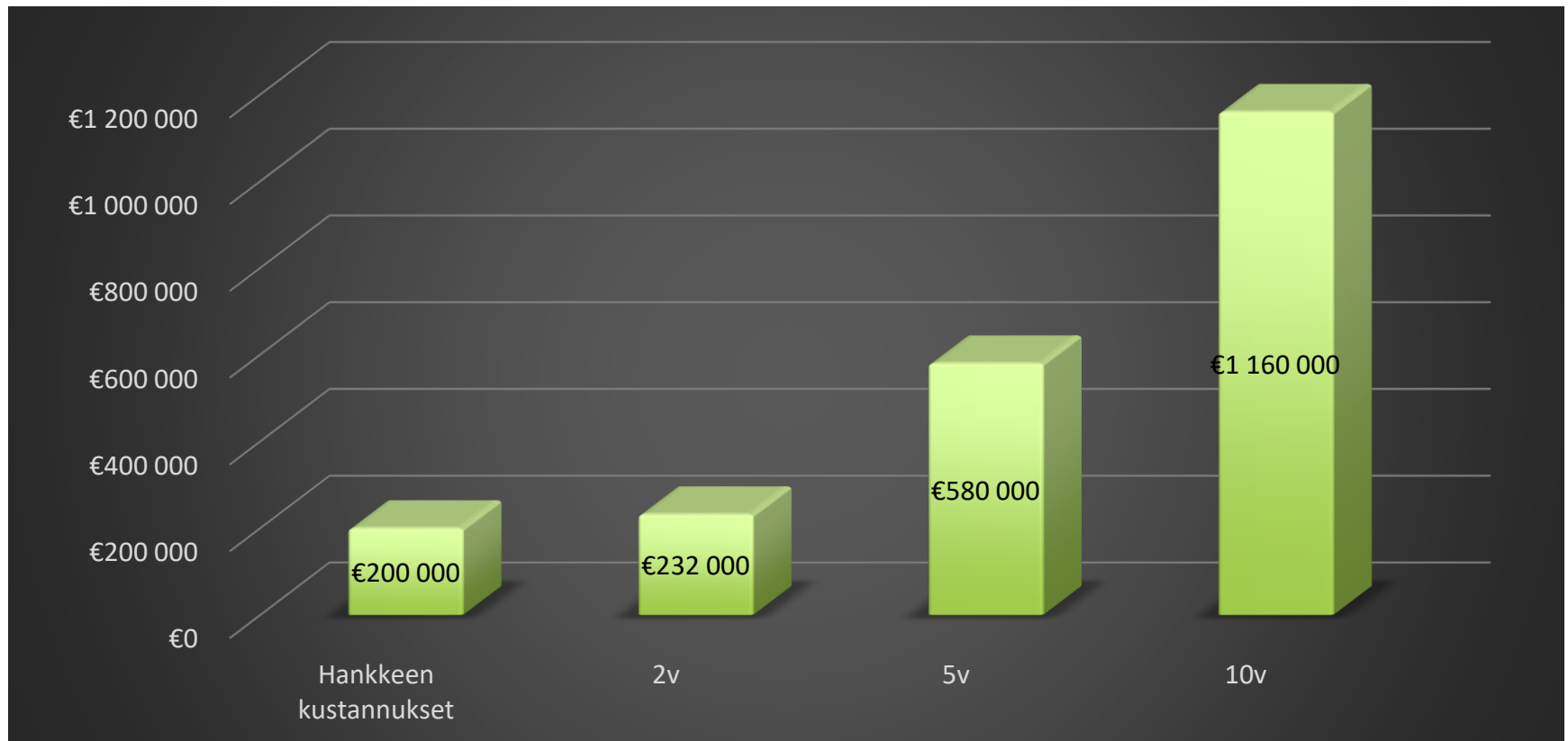
Investointivaikuttavuus esimerkki

– ”Onnistujat jatkavat”

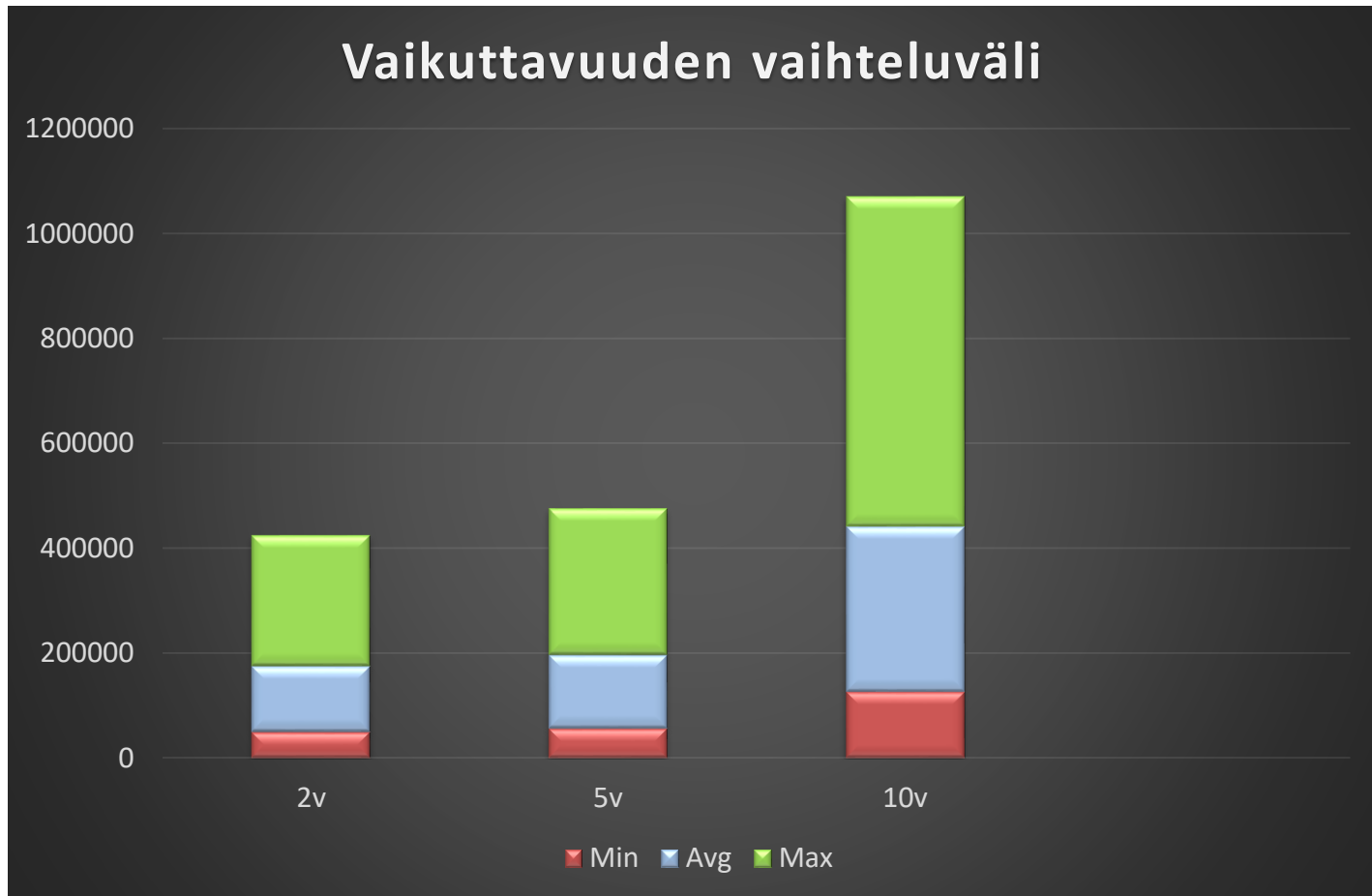


Investointivaikuttavuus esimerkki

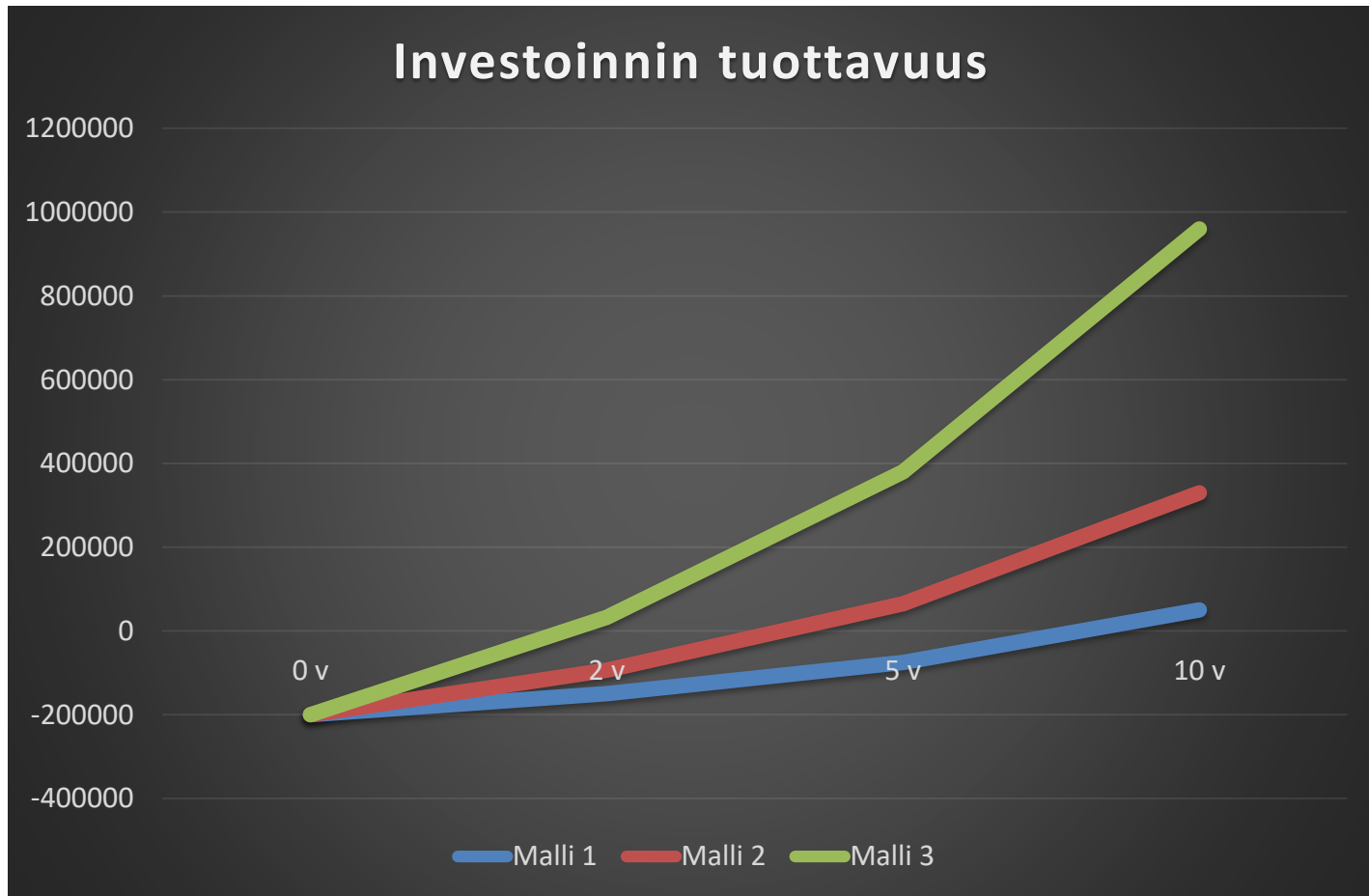
– ”Jälkeenkin heräävät”



Investointivaikuttavuus esimerkki



Investointivaikuttavuus esimerkki



Lähteet

- 1) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tiivistelmä (2016) Dehkon raportista Diabeteksen kustannukset Suomessa 1998-2007. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/diabetes/diabeteksen-kustannukset>
- 2) Taloussanomien koonti lääkkeiden kustannuksista ja omavastuista (2017). Luettavissa: <https://www.is.fi/taloussanomiat/oma-raha/art-2000005047589.html>
- 3) YLE:n yhteenveto julkisten palveluiden kustannuksista (2017). Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/09/11/mihin-veroeurosi-menevat-palvelujen-todelliset-hintalaput-yllattavat>
- 4) Luustoliiton artikkeli hoitamattomuuden kustannuksista (2019). Luettavissa: <https://luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta/>
- 5) Yksi elämä verkoston kokoamat case esimerkit (case sydänmerkkiateriat). Luettavissa: <https://www.yksielama.fi/paattajille>

Yhteystiedot

Reda Oulmane

Liikuntaneuvoja (LitM)

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

044 240 7490

reda.oulmane@phlu.fi

