



Paula Harmokivi - Matti Rantala (toim.)

PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2009-2020

PÄIJÄT-HÄMEEN PALVELURAKENNEUUDISTUS -PROJEKTI

PÄIJÄT-HÄMEEN LIITTO A174 * 2008



PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2009-2020

PÄIJÄT-HÄMEEN PALVELURAKENNEUUDISTUS -PROJEKTI

Toimittaneet

Paula Harmokivi - Matti Rantala



PÄIJÄT-HÄMEEN LIITTO

A174 *2008

ISBN 978-951-637-170-5

ISSN 1237-6507

SISÄLLYSLUETTELO

TERVEYSLIIKUNNAN MEGAMAAKUNNAKSI.....	5
JOHDANTO	6
PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA.....	7
Terveysliikunnan visio 2020.....	7
Strategian kärjet	7
1. TERVEYSLIIKUNNAN NEUVOTTELUKUNTA.....	8
2. KUNTIEN TERVEYSLIIKUNNAN TOIMENPIDESUUNNITELMA.....	9
3. MAAKUNNALLINEN LIIKUNTANEUVONTA.....	10
4A. LIIKUNTAOLOSUHTEET	11
4B. LIIKUNTAPALVELUT.....	12
5. TERVEYSLIIKUNNAN OSAAMINEN JA KOULUTUS	14
TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN TOTEUTTAMISEN TAVOITEAIKATAULU	15
MITÄ TARKOITAMME TERVEYSLIIKUNNALLA?	16
PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN LÄHTÖKOHDAT	17
Päijät-Hämeen liikuntamahdollisuudet.....	18
Päijät-Hämeen väestörakenne ja väestöennuste	18
Terveysliikuntaa edistävä fyysinen ja toiminnallinen ympäristö	19
Kolmas- ja yksityissektori.....	19
Terveysliikunta kaupunkien ja kuntien nykyisissä strategioissa	20
Liikunta- ja sosiaali- ja terveysalan koulutus.....	20
KÄYTETYT LÄHTEET	21

TERVEYSLIIKUNNAN MEGAMAAKUNNAKSI

Päijät-Häme on julistautunut liikunnan megamaakunnaksi. Selkeänä jatkumona tälle on tavoite olla terveysliikunnan megamaakunta. Asukkaiden hyvinvoinnin tukeminen liikuntapalveluiden kehittämisellä ja terveysliikuntaa edistämällä on kirjattu sekä maakuntastrategiaan että korkeakoulustrategiaan. Tavoitteena on asukkaiden hyvinvoinnin kehitys valtakunnallista keskiarvoa paremmin ja alueen imagon nostaminen liikunnan ja hyvinvoinnin keskuksena.

Terveyttä edistävä toiminta maakunta- ja kuntatasolla edellyttää hallintokuntien välistä yhteistyötä sekä verkostoitumista laajan toimijakentän kesken. Tämä luo terveysliikunnan kehittämiselle haasteen, sillä toimijakenttä on varsin laaja kattaen ryhmiä julkisen sektorin sosiaali- ja terveystoimesta, sivistystoimesta aina kolmannen sektorin järjestötoimijoihin ja valtakunnallisesti merkittäviin urheiluopistoihin Heinolassa ja Nastolassa.

Terveysliikunnassa on vain vähän haittoja tai riskejä mutta sitäkin enemmän hyötyjä ihmiselle itselleen ja koko yhteiskunnalle. Terveysliikuntaa on erityisesti arkiliikunta, joka on arkista toimintaa päivän aikana tapahtuvine liikumisineen päivähoitossa, koulussa, opiskelussa tai työssä sekä liikunta koulu-, asiointi- ja työmatkoilla. Tätä arkista liikuntaa voi jokainen omalla kohdallaan aktiivisestikin lisätä ja samalla lisätä omaa hyvinvointiaan ilman suuria kustannuksia ja ajallisia panostuksia.

Terveysliikuntastrategia osoittaa tavoitteet terveysliikunnan kehittämiseksi Päijät-Hämeessä. Olemassa olevista toimintatavoista etsitään lisähyötyjä ja pyritään löytämään uudenlaisia yhteistyö- ja toimintamalleja. Eri toimijoiden vastuut ja roolit kehittämistoiminnan edistämiseksi on tarpeen tunnistaa ja myös löytää keinot toimijoiden sitouttamiseksi. Terveysliikuntastrategia on tarkoitettu ensisijassa arkiliikunnan toteuttamismahdollisuuksien lisäämiseen ja edellytysten kehittämiseen ja sen avulla halutaan osoittaa tavoitteet liikuntamyönteiselle elämäntavalle ja niiden kytkennöille muuhun yhteiskuntaan.

Terveysliikuntastrategian laatiminen on osa Päijät-Hämeen palvelurakennemuutos –projektia ja se on laadittu yhteistyössä maakunnan kuntien, liikuntajärjestöjen sekä aluekeskusohjelman kansallisen hyvinvointiverkoston kanssa. Strategian laadinnan vastuullinen taho on ollut Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Strategian kokoamisesta ovat vastanneet LitM Paula Harmokivi ja liikuntasihteerit, el. Matti Rantala.

Päijät-Hämeessä lokakuussa 2008

Esa Halme
maakuntajohtaja

JOHDANTO

Liian vähäinen liikunta aiheuttaa arvion mukaan vuosittain Suomessa jopa 300-400 miljoonan euron kustannukset. 100 000 uutta liikkujaa voisi säästää julkisia menoja jopa 20 miljoonaa euroa vuosittain. Tässä tilanteessa ihmisen oma vastuu terveydestään ja sen hallinnasta muodostavat keskeisen kysymyksen. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja terveyden edistämällä voidaan tukea ihmisen omaa toimintaa.

Liikunta on osa laajempaa terveyden edistämistä. Terveyden edistäminen sisältyy monen eri toiminta-alueen tavoitteisiin ja tehtäviin. Valmisteilla oleva uusi terveydenhuoltolaki sisältää ehdotuksen kuntien velvoitteesta laatia poikkihallinnollinen suunnitelma terveyttä edistävästä ja terveysongelmia ehkäisevistä toiminnoista ja niiden toteuttamisen seurannasta. Kansalliset terveyden edistämisen tavoitteet on linjattu Terveys 2015 –kansanterveysohjelmaan.

Voimavarojen riittävyys ja niiden tarkoituksenmukainen käyttö varmistetaan kehittämällä kuntien eri hallintoalojen yhteistyötä ja sopimalla eri toimijoiden kesken vastuista. Kunnat joutuvat etsimään uusia toimintamalleja kiristyvän kuntatalouden ja työvoimapulan lisääntyessä. Yhteistyö kolmannen ja yksityissektorin kanssa antaa kunnille mahdollisuuden kehittää uusia terveystoimintamalleja ja tarjota kuntalaisille monipuolisia terveystoimintapalveluita. Yksityissektori voi vastata kuntalaisten kasvavaan mahdollisuuteen ja haluun käyttää tulojaan liikunnan harrastamiseen. Lisäksi tulevina vuosina yksilöllisten tuote- ja palvelukonseptien kysyntä lisääntyy.

Päijät-Hämeessä on asetettu tavoitteeksi toimia terveystoimintamallin edelläkävijänä. Tämän maakunnallisen terveystoimintastrategian ajatuksena on kehittää maakunnallinen toimintamalli, joka kattaa eri ikäryhmät vauvasta vaariin. Lisäksi tämä strategia on tarkoitettu kunnille ja muille toimijoille työvälineeksi terveystoimintamallin kehittämiseen. Liikuntalaissa todetaan, että kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa myös erityisryhmille.

Terveystoimintastrategian kirjoittamisprosessi alkoi keväällä 2008 innovaatioseminaarissa. Innovatioseminaarissa osallistui laajasti edustajia eri sektoreilta. Sen tavoitteena oli löytää innovatiivisia ratkaisuja terveystoimintamallin tuottamisen järjestämiseen ja vaikuttamisstrategian toteuttamiseen. Innovatioseminaarissa valmisteli työryhmä, joka toimi kirjoittajien tukena kirjoittamisprosessin aikana. Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun henkilökunta osallistui tiiviisti strategian muokkaamiseen pohjamateriaalin valmistuttua. Lisäksi useat asiantuntijat eri sektoreilta ovat kommentoineet strategiaa sen eri vaiheissa. Tässä strategiassa on määritelty maakunnallisen terveystoimintamallin kehittämisen tavoitteet ja esitellään suunnitelma strategian toteuttamiseksi. Strategia kohdentuu elämäntien eri vaiheisiin.

PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA

TERVEYSLIIKUNNAN VISIO 2020

Päijät-Häme on terveysliikunnan edelläkävijä Suomessa. Päijät-Hämeen liikuntaolosuhteet, -tarjonta ja terveysliikunnan asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta. Päijäthämäläiset liikkuvat enemmän kuin muiden maakuntien asukkaat.

Strategian kärjet:

1. Terveysliikunnan neuvottelukunta

Päijät-Hämeessä on terveysliikuntatoimijoista koottu neuvottelukunta, joka kehittää maakunnallisesti terveysliikuntaa ja antaa ehdotuksia asiantuntijaelimenä terveysliikunnan toteuttamiseksi.

2. Päijät-Hämeen jokaisessa kunnassa on terveysliikunnan toimenpidesuunnitelma

Jokaisella kunnalla on kuntakohtainen terveysliikunnan toimenpidesuunnitelma. Toimenpidesuunnitelma voi olla myös yhteinen lähikunnan tai –kuntien kanssa. Maakunnan terveysliikuntastrategia on pohjana kuntien terveysliikunnan toimenpidesuunnitelmille.

3. Maakunnallinen liikuntaneuvonta

Päijät-Hämeessä toteutetaan maakunnallista liikuntaneuvontaa, jonka tavoitteena on tarjota jokaiselle päijäthämäläiselle riittävästi tietoa terveysliikunnan toteuttamistavoista, mahdollisuuksista ja vaikutuksista. Tavoitteena on, että liikuntaneuvonnan avulla entistä useampi liikunnallisesti passiivinen innostuu liikkumaan.

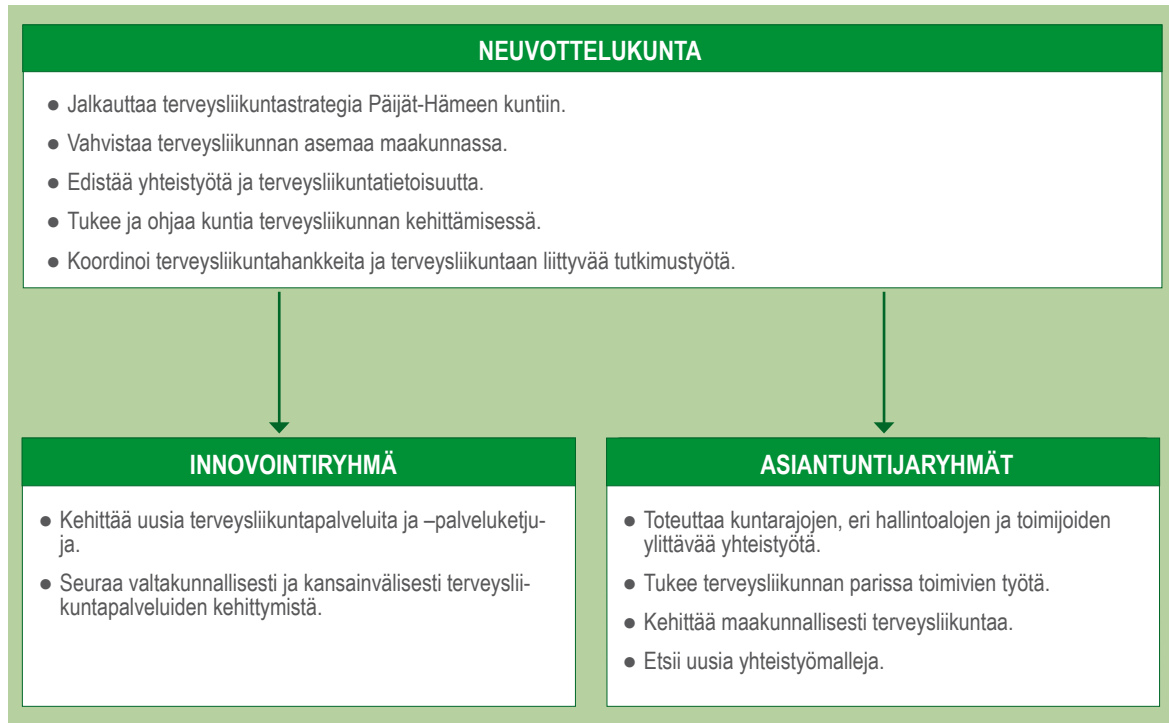
4. Liikuntaolosuhteet ja –palvelut

Päijät-Hämeen laaja ja hyvin hoidettu liikuntapaikkaverkosto innostaa päijäthämäläisiä liikkumaan. Terveysliikuntapalveluita tarjotaan kuntien, kolmannen ja yksityissektorin yhteistyönä.

5. Terveysliikunnan osaaminen ja koulutus

Päijät-Hämeessä tarjotaan valtakunnallisesti korkeatasoista terveysliikunnan koulutusta. Kaikki terveysliikunnan palveluketjussa mukana olevat toimijat on koulutettu ja heillä on riittävät valmiudet toteuttaa liikuntaneuvontaa.

1. TERVEYSLIIKUNNAN NEUVOTTELUKUNTA



Päijät-Hämeen terveysliikunnan neuvottelukunta esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 2006 *Päijät-Häme - liikunnan megamaakunta; Terveysliikuntakonsepti - institutionaalinen innovaatio?* –selvityksessä (Parjanen & Harmaakorpi). Terveysliikunnan neuvottelukunta vahvistaa terveysliikunnan asemaa Päijät-Hämeessä toimimalla yhteistyöelimenä eri toimijoiden välillä ja vaikuttamalla siihen, että terveysliikunta otetaan huomioon päätöksenteossa ja resurssoinnissa. Neuvottelukunnan yhteyteen perustetaan asiantuntijaryhmiä, joiden tehtävänä on esimerkiksi lasten ja nuorten, aikuisten ja/tai ikääntyneiden liikunnan kehittäminen sekä innovointiryhmä, jonka tehtävänä on uusien terveysliikuntapalveluiden kehittäminen.



2. KUNTIEN TERVEYSLIIKUNNAN TOIMENPIDESUUNNITELMA

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	HUOMIOITAVAT SEIKAT
Terveysliikunnan aseman vahvistaminen kunnissa	Jokaisessa kunnassa on terveysliikunnasta vastaava toimijataho	Resurssit
Yhteistyön kehittäminen	Poikkihallinnollinen yhteistyö sekä yhteistyö kolmannen ja yksityissektorin kanssa Terveysliikuntapalveluketju	Eri toimijoiden roolit ja vastuut

Kuntien terveysliikunnan toimenpidesuunnitelman tavoitteena on terveysliikunnan vahvistaminen kunnissa, poikkihallinnollinen yhteistyö sekä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää sekä taloudellisia että henkilöresursseja. Terveysliikuntapalveluketjun tavoitteena on tunnistaa terveydenhuollossa liikunnallisesti passiiviset ja/tai elintapasairauksien riskiryhmään kuuluvat henkilöt ja ohjata heidät liikuntaneuvontaan.



3. MAAKUNNALLINEN LIIKUNTANEUVONTA

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	HUOMIOITAVAT SEIKAT
Palvelut kuntalaisten lähellä	Poikkihallinnollinen yhteistyö Liikuntaneuvonta julkisilla paikoilla Lähiliikuttajat Alueellinen tiedotus ja viestintä Maakunnallinen liikuntavälinebussi/ liikuntavälineiden lainaus	Huomioitava eri ikäiset ja erilaiset ihmiset Haja-asutusalueet
Kuntarajojen ylittävä yhteistyö/ Kuntien resurssien lisääminen	Suunnitellaan ja toteutetaan maakunnallinen terveysliikuntahanke: 6-8 maakunnallista liikuntaneuvojaa	Laaja toimintakenttä ja yhteistyöverkosto Kuntien erityispiirteet
Teknologian hyödyntäminen	Päijät-Hämeen yhteinen hyvinvointipalveluhakemisto	Hakemiston päivittäminen

Maakunnallinen liikuntaneuvonta tukee kuntien terveysliikunnan toteuttamista ja on osa kunnan terveysliikuntapalveluketjua. Liikuntaneuvonta on ennaltaehkäisevää työtä, jossa kannustetaan ihmisiä ottamaan vastuuta oman terveytensä ja liikuntakykynsä ylläpidosta. Liikuntaneuvonnassa pyritään tukemaan erityisesti liikunnallisesti passiivisia henkilöitä liikunnan aktiivisiksi harrastajiksi. Terveysliikunnan edistäminen voi olla osa laajempaa terveyden edistämistä, jossa asiakkaan tarpeen mukaan huomioidaan esimerkiksi ravitsemus.

Terveysliikuntaneuvonnan tavoitteena on löytää asiakkaalle sekä motiiveja liikkua että valmiuksia toteuttaa terveysliikuntaa. Terveysliikuntaneuvonnassa on tärkeää löytää asiakkaan elämäntilanteeseensa sopivia ratkaisuja, jotta liikunnasta tulee kiinteä osa asiakkaan jokapäiväistä elämää. Asiakkaalle tulee antaa mahdollisuus tutustua, kokeilla, oppia ja sitoutua liikuntaan. Terveysliikuntaneuvonnan seuranta, asiakkaan kannustaminen ja motivointi voidaan toteuttaa myös esimerkiksi nettiyhteyksin tai puhelinneuvonnalla. Uusia teknologioita voidaan hyödyntää mm. haja-asutusalueilla.

Maakunnallinen liikuntaneuvonta käynnistetään hankkeen avulla. Hanke tukee samalla kuntien terveysliikunnan kehittämistä ja tuo kuntiin lisäresursseja. Maakunnallisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että Päijät-Hämeessä on 6-8 maakunnallista liikuntaneuvojaa. Liikuntaneuvojien tehtävänä on luoda kuntiin yhteisiä toimintamalleja, edistää kuntien välistä yhteistyötä terveysliikunnan kehittämisessä ja toteuttamisessa sekä toteuttaa liikuntaneuvontaa.

Maakunnallisessa liikuntaneuvonnassa hyödynnetään teknologiaa. Tavoitteena on kehittää Päijät-Hämeen yhteinen hyvinvointipalvelujärjestelmä, joka tukee omaehtoista liikuntaa ja toimii ammattilaisten apuvälineenä. Hyvinvointipalvelujärjestelmä sisältää tiedot palveluntuottajista, palveluista, tiloista ja reitistöistä. Lisäksi se sisältää tietoa terveydestä, ravinnosta ja liikunnasta.

4A. LIIKUNTAOLOSUHTEET

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	HUOMIOITAVAT SEIKAT
Ympäristön kehittäminen ja uudisrakentaminen terveystuennan näkökulmasta: Arjen ympäristö liikkumista suosivaksi	Poikkihallinnollinen suunnittelu Eri-ikäiset huomioon ottavien lähiliikuntapaikkojen kehittäminen ja lisääminen Kattava kevyenliikenteen verkosto Leikkipuistojen, koulujen ja päiväkotien pihojen kehittäminen Vanhainkotien ja palvelutalojen lähiympäristön kehittäminen: Penkkireitit, rollaattoriradat	Liikuntapaikkojen ylläpitäminen ja kunnostaminen

Väestön liikkumisen edistämisessä tulee huomioida fyysinen ympäristö, sillä se mahdollistaa ja tukee omaehtoista liikuntaa, joka on terveystuennan perustekijä. Poikkihallinnollisella suunnittelulla ja toteutuksella voidaan vaikuttaa liikkumisympäristöihin kehittämällä yhdyskuntarakennetta ja kaavoitusta, kevyen liikenteen verkostoa, turvallisuutta, liikuntapaikkoja ja luontoympäristöä terveystuennan näkökulmasta. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa tulee huomioida koko elämänskaari, jotta esimerkiksi koko perheen liikunta mahdollistuisi samaan aikaan ja eri-ikäisille pystytään järjestämään alueellista toimintaa.

Rakentamalla kevyen liikenteen väyliä turvataan niin koulu- ja työmatka kuin vapaa-ajan liikkuminenkin. Lisäksi kevyen liikenteen väylät parantavat iäkkäiden ulkona liikkumista. Erityisesti iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumista vaikeuttaa levähdyspaikkojen puute, joka myös vaikuttaa päivittäisten asioiden hoitoon. Katujen huono kunto ja liukkaus ovat myös erittäin suuria riskitekijöitä kaatumisille. Lisäksi kevyen liikenteen väylät ovat niin sanottuja matalan kynnyksen lähiliikuntapaikkoja, jotka soveltuvat lähes koko väestölle ja näitä kehittämällä voidaan edistää tasa-arvoa ja ihmisten välistä vuorovaikutusta.



4B. LIIKUNTAPALVELUT

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	HUOMIOITAVAT SEIKAT
Monipuolisten liikuntapalveluiden tuottaminen	Matalan kynnyksen ryhmät Lähi-/ kyläliikuttajat, vertaisohjaajat Personal trainer Elämysliikunta, luontoliikunta	Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat Palvelut kuntalaisten lähellä
Suurten ihmisryhmien saavuttaminen	Perheliikuntatapahtumat Liikunnan/ urheilun massatapahtumat	Olemassa olevien tapahtumien kehittäminen terveystuokunnan näkökulmasta
Varhainen puuttuminen ja vähän liikkuvien aktivointi	Liikuntaneuvonta kiinteä osa eri toimijoiden terveyden edistämistä	Henkilöstön voimavarat ja aikapula
Lisää fyysistä aktiivisuutta ja liikuntakasvatusta alle kouluikäisille ja kouluikäisille	Päiväkodeissa liikuntavastaava Koululaisten liikkuvat iltapäiväkerhot Koulupäivien rakennemuutos liikkumista edistäväksi Liikunnan integrointi eri oppiaineisiin Välituntiaktivaattori	Henkilöstön vaihtuvuus Aikapula (tuntien suunnittelu ja yhteistyö eri opettajien kesken) Opettajien innostuminen
Nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen	Opiskelijaliikunnan kehittäminen Nuorten paikoissa lajikoikeudet / -esittelyt	Nuoret, jotka eivät opiskele eivätkä ole työelämässä
Lisää liikettä työpäivään ja työntekijöiden hyvinvoinnin edistäminen	Työmatkaliikunnan tukeminen Työpaikkaliikunta Lajiesittelyt/ liikuntakampanjat	Johdon sitoutuminen Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat
Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen	Kuntouttava työote kotipalvelussa Liikunta osana palvelutalojen toimintaa	Henkilöstön voimavarat ja aikapula

Varhaisessa vaiheessa puuttuminen lasten ja lapsiperheiden elintapoihin tuottaa parhaimman tuloksen lapsen, perheen sekä yhteiskunnan kannalta. Liikuntakasvatus tulee aloittaa jo neuvolassa ja päivähoidossa. Päiväkodin liikuntavastaavan vastuulla on suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta, luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö sekä vastata liikunnan perusvälineistöä.



Koulu on koululaisten liikuttamisessa keskeisessä asemassa, sillä koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Päivittäisen liikunnan edistäminen tulee olla koko koulun yhteinen tehtävä. Liikunta- ja urheiluseurojen rooli lasten ja nuorten liikuttajana on myös keskeinen, sillä 7-14-vuotiaista joka toinen harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Urheiluseurojen vetovoimaisuus vähenee 15 ikävuoden jälkeen.



Työterveyshuollon piirissä on noin 92 % palkansaajista. Tämä mahdollistaa laajan liikunta- ja terveysohjauksen niin työpaikkatasolla kuin yksilötasolla. Liikunta tulee mieltää osaksi laajaa työhyvinvoinnin kokonaisuutta. Tuloksellinen työyhteisöliikunta tulee olla suunnitelmallista toimintaa, johon liittyy riittävät resurssit ja seuranta. Työyhteisöliikuntaa järjestäessä tulee kartoittaa työntekijöiden toiveet ja erityisesti huomioida terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat työntekijät. Lisäksi ryhmätoiminnassa tulee ohjata liikunnan lisäksi asiakkaita liikkumaan oman terveytensä kannalta riittävästi ja oikein.



Lähi-/ kyläliikuttajien avulla pyritään järjestämään terveysliikuntapalveluita kunnan eri osissa. Tavoitteena on saavuttaa ne ihmiset, jotka eivät pääse osallistumaan kunnan järjestämään terveysliikuntaan esimerkiksi kulkuyhteyksien tai heikentyneen toimintakyvyn takia. Kuntalaisia lähellä oleva palvelu voi myös aktivoida niitä, jotka eivät ehkä muuten osallistuisi terveysliikuntaan. Lähi- / kyläliikuttajat tuntevat myös alueen tarjonnan ja tarpeet.



5. TERVEYSLIIKUNNAN OSAAMINEN JA KOULUTUS

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	HUOMIOITAVAT SEIKAT
Osaavat toimijat	Liikunnan täydennyskoulutus - Neuvoloiden, päivähoitopaikkojen- ja koulujen henkilöstöille - Nuorisopalveluille - Kodinhoitajille - Hoitohenkilökunnalle - Seuratoimijoille Vertaisohjaajien koulutus Työpaikkojen liikuntavastaavien ja yhdys- henkilöiden koulutus	Henkilökunnan vaihtuvuus, uuden työntekijän koulutus Vapaaehtoisten sitoutuminen
Laadukas terveystoiminta	Nuori Suomi sinetti Terveystoiminnan seurasertifikaatti Yritysten terveystoimintastrategia; Työ- paikkaliikunnan sertifikaatti	Henkilökunnan/vapaaehtoisten vaihtuvuus, uusien toimijoiden koulutus
Terveystoiminnan koulutustarjonnan lisääminen/ kehittäminen	Terveystoiminnan täydennyskoulutus Ammattikorkeakoulun erikoistumisopinnot	

Päijät-Hämeellä on hyvät lähtökohdat olla edelläkävijä terveystoiminnan osaamisessa ja koulutuksessa. Nastolassa sijaitseva Liikuntakeskus Pajulahti ja Heinolan Vierumäellä sijaitseva Suomen Urheiluopisto ovat valtakunnallisia liikunnan koulutuskeskuksia. Suomen Urheiluopisto ja Turun yliopisto hoitavat yhteistyössä terveystoiminnan professuuria. Urheiluopiston lisäksi Vierumäellä sijaitsee Haaga-Helia ammattikorkeakoulun yksikkö, joka on Suomen suurin liikunta-alan koulutuksen järjestäjä.

Terveystoiminnan täydennyskoulutuksella vahvistetaan terveystoiminnan asema kaikessa terveyttä edistävässä elintapaohjauksessa niin terveydenhuoltojärjestelmässä kuin opetus- ja kasvatusalallakin.

Liikunta- ja urheiluseuroille voidaan antaa tunnustukseksi laadukkaasta nuorisotyöstä Nuori Suomi sinetti. Terveystoiminnan seurasertifikaatti on osoitus hyvistä valmiuksista ja osaamisesta toteuttaa edustamissaan liikuntamuodoissa aikuisväestöön kohdistettua lajitoimintaa. Työpaikkaliikunnan sertifikaatin avulla arvioidaan työyhteisön liikuntaohjelman resursoinnit ja toiminnot.

TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN TOTEUTTAMISEN TAVOITEAIKATAULU

VUOSI	TAVOITE	VASTUUTAHO / YHTEISTYÖTAHO
2009	Päijät-Hämeen kunnat ovat terveystuotantakuntia.	Kunta
	Jokaisessa kunnassa on yhteistyötaho, jossa on edustettuna kolmas- ja yksityissektori.	Kunta
	Päijät-Hämeessä on terveystuotantakunnan neuvottelukunta.	Päijät-Hämeen liitto/ Päijät-Hämeen Liikunta- ja Urheilu
2010-2011	Päijät-Hämeen kunnissa toteutetaan terveystuotantakunnan toimenpidesuunnitelmia.	Kunta/ kuntayhteistyö <i>Kolmas sektori/Järjestöt</i> <i>Hyvinvointiyhtymät/ -yrittäjät</i>
	Päijät-Hämeessä on käynnistynyt terveystuotantakunnan maakunnallisen liikuntaneuvonnan kehittämiseksi.	Päijät-Hämeen liitto/ Päijät-Hämeen Liikunta- ja Urheilu <i>Kunnat</i>
	Päijät-Hämeellä on maakunnallinen terveystuotantakunnan tiedottamis- ja markkinointisuunnitelma.	Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu/ Päijät-Hämeen liitto
2012	Terveystuotantakuntapalveluketju on käytössä kaikissa kunnissa.	Kunta <i>Työterveyshuolto</i> <i>Sote –yhteistoiminta-alueet</i>
	Päijät-Hämeen liikunta-/urheiluseuroissa on päätoimisia henkilöitä kehittämässä seuran hyvinvointipalveluita.	Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu <i>Liikunta- ja urheiluseurat</i>
2014	Terveystuotantakuntapalveluketjussa toimivat henkilöt on koulutettu.	Kunta <i>Sote –yhteistoiminta-alueet</i> <i>Sivistystoimi</i> <i>Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu</i>
	Lähiliikuntapaikat tukevat omaehtoista liikuntaa.	Kunta
2015	Keskisuurissa ja suurissa yrityksissä on terveystuotantakuntastrategia.	Päijät-Hämeen Liikunta- ja Urheilu <i>Yhtymät</i> <i>Työterveyshuolto</i>

Vaiheistetussa toteuttamisen tavoiteaikataulussa on määritelty vuosikohtaiset tavoitteet sekä vastuutaho että mahdolliset yhteistyötahot. Päijät-Hämeen liitolla on kokonaisvastuu strategian toteuttamisesta ja arvioinnista. Strategian kokonaisarviointi ja sen päivittäminen toteutetaan kolmen vuoden välein. Kuntien sitoutuminen strategiaan ja Päijät-Hämeen terveystuotantakunnan megamaakuntaan on avainasemassa strategian toteutumisessa. Kunnat vastaavat kuntakohtaisten suunnitelmien toteutumisesta ja arvioinnista.

MITÄ TARKOITAMME TERVEYSLIIKUNNALLA?

Tässä työssä *terveysliikunnalla tai terveyttä edistävällä liikunnalla* tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka ylläpitää tai edistää terveyttä riippumatta liikunnan toteuttamistavoista tai syistä. Terveysliikunnassa on vain vähän haittoja tai riskejä ja siksi sen hyötysuhde on hyvä. Arvioiden mukaan 14-15-vuotiaista pojista noin 50 % ja tytöistä noin 40 % liikkuu riittävästi terveytensä kannalta ja hyvin passiivisia on noin 20 % pojista ja tytöistä 25 %. Ammatillisissa oppilaitoksissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevista nuorista noin viidesosa harrastaa liikuntaa erittäin vähän tai ei lainkaan. Työikäisistä noin 30-35 % ja ikääntyneistä (yli 65-vuotiaat) naisista noin neljäsosa ja miehistä kolmasosa liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. Aikuisväestöstä vähiten liikkuu 30-45-vuotiaat, mikä johtuu ainakin osittain elämäntilanteesta, sillä työura ja perheen perustaminen verottavat aikaa ja voimavaroja.

Arkiliikunnalla tarkoitetaan arkielämän toimien sisältämää liikuntaa kuten liikkuminen koulussa, työssä tai koulu-, asiointi- ja työmatkoilla. Tämän lisäksi arkiliikunta sisältää muun vapaa-aikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden, jonka aikana lihasten energiankulutus lisääntyy tahdonalaisen toiminnan seurauksena.

Eri ikäryhmille on annettu omat liikuntasuositukset, jotka määrittelevät liikunnan määrän, useuden ja kuormittavuuden, joiden avulla terveyttä ylläpidetään tai edistetään. Arkiliikunta täyttää liikuntasuosituksen, jos liikunnan kesto ja kuormittavuus ovat suosituksen mukaisia.

Alle kouluikäisten liikuntasuositus

Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen (2005) mukaan alle kouluikäinen tarvitsee vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivittäin, sillä liikunta on edellytyksenä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Alle kouluikäisten lasten liikunta on pääasiassa lapsen omaehtoista toimintaa, jota varhaiskasvatushenkilöstö ja vanhemmat voivat tukea huolehtimalla, että lapsella on joka päivä useita mahdollisuuksia liikkua monipuolisesti ja päivittäisen liikunnan määrä täyttyy.

Kouluikäisten liikuntasuositus

Kouluikäisten liikuntasuosituksen (2008) mukaan liikunnan vähimmäismäärä 7-vuotiaille on kaksi tuntia ja 18-vuotiaille tunti päivässä. Nämä vähimmäismäärät ylittämällä voidaan vähentää useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja kuten lihavuutta ja aineenvaihdunnan sairauksia. Lapsilla liikunnan vähimmäismäärä kertyy suhteellisen lyhyistä suorituksista, joista suurin osa tehdään matalalla teholla. Suurin hyöty kuitenkin saavutetaan, kun päivittäiseen liikuntaan sisältyy reippaamman liikunnan jaksoja, joiden aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran.

Työikäisten ja ikääntyneiden liikuntasuositus

Kansainvälisen terveysliikuntasuosituksen (2008) mukaan työikäisten ja ikääntyneiden tulisi harrastaa kohtuullisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa (esim. ripeä kävely) vähintään puoli tuntia viitenä päivänä viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavampaa kestävyysliikuntaa (esim. juoksu) vähintään 20 minuuttia kolmesti viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntaa kehittävää harjoittelua tulisi olla pari kertaa viikossa. Liikunnan kokonaismäärän voi kerryttää lyhyemmistä suorituksista, joiden kesto on vähintään 10 minuuttia. Ikääntyneille suositellaan kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua.

PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIAN LÄHTÖKOHDAT

VAHVUUDET

- Monipuoliset liikuntamahdollisuudet
- Kaunis luonto ja monipuoliset ulkoilu- ja retkeilyreitiverkostot
- Urheiluopistot: Liikuntakeskus Pajulahti ja Suomen Urheiluopisto
- Kaupunkikunnissa tiivis yhdyskuntarakenne ja lyhyet etäisyydet
- Useissa kunnissa laaja terveystarjonta
- Monipuoliset liikuntatapahtumat
- Kansalaisopistojen toiminta haja-asutusalueella
- Laaja ja monipuolinen koulutustarjonta

HEIKKOUEDET

- Kuntien liikuntahenkilöstön vähentyminen
- Liikuntapaikkojen kunnostus ja ylläpito/ kuntien heikentynyt talous
- Ennaltaehkäisevän työn hajanaisuus eri toimijoiden kesken
- Informaation puute ja hajanaisuus tiedottamisessa
- Maaseutukunnissa pitkät etäisyydet ja heikot julkiset kulkuyhteydet
- Vähän erityis- ja matalan kynnyksen ryhmiä

MAHDOLLISUUDET

- Yhteistyön tiivistäminen eri toimijoiden kesken ja hallinnollinen yhteistyö
- Terveystarjontapalveluiden tarjonnan lisääminen yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa
- Yksityissektori terveystarjontapalveluiden tuottajana
- Terveystarjontaan liian vähän liikkuvien mukaan saaminen /innostuminen omaa terveyttä edistävään toimintaan
- Uudet terveystarjontatavat
- Alueellisten oppilaitosten ja urheiluopistojen hyödyntäminen

UHKAT

- Väestön ikääntyminen
- Koulutettujen vetäjä-/ohjaajien puute
- Kuntien kireän talouden jatkuminen
- Runsas päihteiden käyttö
- Julkisten liikenneyhteyksien väheneminen
- Liikuntapaikkojen kunnossapito
- Resurssipula liikuntapaikkarakentamisessa

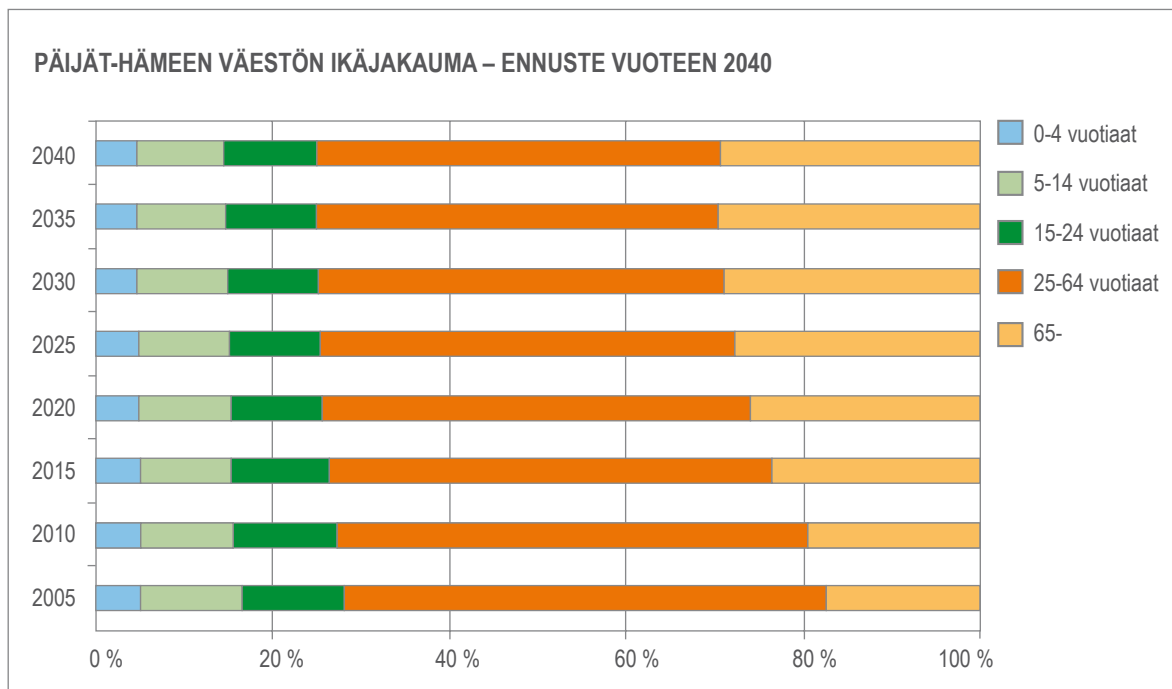
Päijät-Hämeen liikuntamahdollisuudet

Päijät-Hämeen monipuoliset luontoaktiviteetit antavat hyvät mahdollisuudet maakunnan noin 200 000 asukkaan terveysliikunnalle ja vapaa-ajan viettoon. Päijät-Hämeen maisemalle on ominaista Salpausselän harjuselänteet, sadat järvet saarineen ja upea monipuolinen luontoympäristö. Maakuntavaakunan Vellamo-neito tunnukset viittaavat päijät-hämäläiseen luontoon, maakuntaa halkovaan Päijänteeseen eli veteen ja toisaalta poimuileviin pitkiin harjujonoihin.

Päijät-Hämeessä on valtakunnallisesti merkittäviä liikunnan ja urheilun osaamiskeskitymiä. Heinolassa sijaitseva Suomen Urheiluopisto ja Nastolan Liikuntakeskus Pajulahti ovat huippu-urheilun valtakunnallisia valmennuskeskuksia, joita Suomessa on neljä. Huippu-urheilun lisäksi nämä urheiluopistot tarjoavat luonnon läheisyydessä monipuolisia hyvinvointi- ja elämyspalveluita kaiken ikäisille liikkujille. Näiden lisäksi Lahden urheilukeskus on laaja kokonaisuus, joka tunnetaan erityisesti talviurheilukeskuksena.

Päijät-Hämeen väestörakenne ja väestöennuste

Päijät-Hämeen väestöennusteen mukaan yli 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien henkilöiden ryhmä kasvaa tasaisesti siten, että vuonna 2025 siihen kuuluu jo lähes neljännes maakunnan väestöstä. Tämä asettaa kunnissa sosiaalista painetta ikääntyneen väestön terveysliikunnan kehittämiseksi.



Terveysliikuntaa edistävä fyysinen ja toiminnallinen ympäristö

Arki- ja terveystoimintaa ohjaavat asenteen, päivittäisten rutiinien ja tottumuksien lisäksi elinympäristön ominaisuudet. Fyysinen ympäristö, joka koostuu luonnonympäristöstä ja rakennetusta ympäristöstä, voi rajoittaa omatoimista liikkumista, mutta myös mahdollistaa ja erityisesti kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. Turvallinen, esteetön ja viihtyisä ympäristö, joka tarjoaa asukkaalleen hyviä virkistys- ja liikuntamahdollisuuksia sekä toimivia palveluita hyvien liikenneyhteyksien päässä tukee ja edesauttaa fyysistä aktiivisuutta. Toimiva ympäristö, joka mahdollistaa liikkumisen, on osa kansalaisten peruspalvelua.

Opetusministeriön liikuntapaikkarakentamisen pääpaino on ollut 2000-luvulla lähiliikuntapaikkojen lisäämisessä, mikä tukee arkiliikkumista. Suomen liikuntapaikkatiheys on yksi liikuntapaikka 175 asukasta kohden. Päijät-Hämeessä yhtä liikuntapaikkaa kohden on enemmän asukkaita kuin maassa keskimäärin, mutta erityisesti maalaiskunnissa yhtä liikuntapaikkaa kohden on vähemmän asukkaita kuin maassa keskimäärin. Kaupunkikunnissa liikuntapaikat ovat helpommin saatavissa tiiviimmän yhdyskuntarakenteen ja kattavamman julkisen liikenteen vuoksi kuin maalaiskunnissa.

Kevyen liikenteen väyliä Päijät-Hämeessä on noin 750 km. Lisäksi lähes koko Päijät-Hämeen maakunnan alueelle on laadittu yhtenäinen ulkoilu- ja luontomatkailuverkosto, joka käsittää melontareittejä noin 430 km, vaellus- ja luontomatkailureittejä noin 250 km, pyöräilyreittejä noin 420 km ja sauvakävelyreittejä noin 35 km. Reiteiltä on yhteydet Kymenlaakson vastaaville reittikonaisuuksille. Tämä maakunnallinen reittikonaisuus täydentää kuntien paikallista liikuntareittiverkostoa.

Liikuntapaikkojen rakentamisvastuu kuuluu tekniselle toimialalle. Sen sijaan liikuntapaikkojen hoito- ja kunnossapitovastuu kuuluu kaupunkikunnissa yleensä liikuntatoimelle ja maalaiskunnissa teknisen toimialan alle.

Kolmas- ja yksityissektori

Päijät-Hämeessä on noin 340 liikunta- ja urheiluseuraa, joissa jäseniä on yhteensä noin 39 000. Yli 20 seurassa on vähintään yksi työntekijä. Useimmissa seuroissa palkattu työntekijä on toiminnanjohtaja tai toimistotyöntekijä/ -sihteeri. Lisäksi seuroihin palkatut henkilöt toimivat muun muassa urheilutoimenjohtajana, valmennus- tai junioripäällikkönä. Päijät-Hämeen seuroista 13 on saanut Nuoren Suomen Sinetin, joka annetaan tunnustukseksi laadukkaasta nuorisotyöstä. Liikunta- ja urheiluseurojen lisäksi alueella toimii useita kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistyksiä sekä kylä- ja asukasyhdistyksiä, jotka järjestävät toimintaa jäsenilleen. Lisäksi partiojärjestöjen toiminta antaa nuorille monipuoliset mahdollisuudet luontoliikuntaan ja muuhun nuorisotoimintaan.

Päijät-Hämeen alueella on neljä suurta kansalaisopistoa Harjulän Setlementti ry, Itä-Hämeen opisto, Jyränkölän Setlementti ry ja Wellamo-opisto, joka on Lahden kaupungin ylläpitämä. Nämä kansalaisopistot tarjoavat yhteensä noin 420 erilaista liikuntaryhmää, jotka on suunnattu eri-ikäisille ja eritasoisille liikkujille. Kansalaisopistot järjestävät toimintaa laajasti myös haja-asutusalueilla.

Päijät-Hämeessä hyvinvointiala, johon voidaan katsoa kuuluvan sosiaali- ja terveysalan lisäksi elämys-, liikunta-, matkailu- ja kulttuuritoiminta, työllistää yli 2000 yrityksessä noin 4600 henkilöä. Maakunnassa toimii Lahden tiede- ja yrityspuiston hyvinvointiklusteri, jolla tarkoitetaan alueellisen hyvinvointialan toimijoiden organisoitua yhteis-

työtä ja kehitystoimintaa. Hyvinvointiklusterin päätavoitteena on edistää julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välistä yhteistoimintaa ja saada sitä kautta aikaan kehittyvää liiketoimintaa ja lisätä toiminnan tehokkuutta.

Terveysliikunta kaupunkien ja kuntien nykyisissä strategioissa

Päijät-Hämeen kunnista Asikkalalla, Heinolalla ja Lahdella on kuntakohtainen terveysliikuntastrategia, jonka tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia terveysliikunnan mahdollisuuksia hyödyntäen. Strategiat kohdentuvat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuviin ja yhteistyömallien luomiseen. Heinolan kaupungin liikuntatoimelle on myönnetty vuoden 2008 liikuntateko –kunniamaininta. Myöntämisen perusteluna on ollut pitkäjänteinen työ liikunnan eteen ja erityisesti Heinolassa jyrää –terveysliikuntahanke, jonka painopisteenä on vähän liikuntaa harrastavien liikunta-aktiivisuuden herättäminen.

Useiden Päijät-Hämeen kuntien sosiaali- ja terveystoimialan sekä sivistystoimialan strategioiden toiminta-ajatukseen on kirjattu ehkäisevä ja kuntouttava työote kaikessa toiminnassa ja palvelutuotannossa. Strategian tavoitteeksi on asetettu terveysliikunnan edistäminen yhteistyössä muiden toimijain kanssa.

Liikunta- ja sosiaali- ja terveystoimialan koulutus

Päijät-Hämeessä on monipuolinen liikunta- ja vapaa-ajan koulutustarjonta niin nuoriso- kuin aikuisopiskelijoillekin. Suomen 11 valtakunnallisesta liikunnan koulutuskeskuksesta kaksi sijaitsee Päijät-Hämeen alueella: Liikuntakeskus Pajulahti ja Suomen Urheiluopisto. Vierumäellä Suomen Urheiluopistolla ja Nastolassa Liikuntakeskus Pajulahdessa voi suorittaa liikunnanohjauksen perustutkinnon, josta valmistuu liikuntaneuvojia. Lisäksi Vierumäellä sijaitsevassa Haaga-Helia ammattikorkeakoulun yksikössä koulutetaan liikunnanohjaajia. Perustutkintojen lisäksi urheiluopistot tarjoavat ammatti- ja erikoisammattitutkintoon valmistavia aikuisten ammatillisia lisäkoulutuksia, erilaisia seminaareja ja liikuntakursseja. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu tarjoaa myös täydennyskoulutuksena erikoistumisopintoja.

Laajan ja monimuotoisen liikunta-alan koulutuksen lisäksi Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystoimialan laitos tarjoaa fysioterapian koulutusta ja sekä Lahden diakonian instituutissa että Koulutuskeskus Salpauksen Oritilan yksikössä voi opiskella nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi.



KÄYTETYT LÄHTEET

Erola, H. (2004) Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16. Helsinki: Edita Prima Oy.

Fogelholm, M., Haapola, I. & Absetz, P. (2007) Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimus. Peruseraportti 2005. Saatavissa: <http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/julkaisut.html>.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. (2007) Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino.

Haskell, W.L., Lee, I.M. & Pate, R.R. ym. (2007) Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*; 39(8): 1423-1434.

Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. Lasten ja nuorten liikunta. SLU:n julkaisusarja 4/06.

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Helsinki: Yliopistopaino.

Liikuntakeskus Pajulahti. <http://www.pajulahti.com>.

Liikuntalaki 18.12.1998. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>.

Packalén, L. (2007) Lahden kaupungin terveystieteiden strategia. Lahti: Esa Print Oy.

Parjanen, S. & Harmaakorpi, V. (2006) Päijät-Häme – Liikunnan megamaakunta terveystieteidenkonsepti –institutionaalinen innovaatio? Päijät-Hämeen liitto. Saatavissa: http://www.paijat-hame.fi/tehtavat/julkaisut/pdf/Terveystieteidenkonsepti_megamaakunta.pdf.

Paronen, O. (2005) Liikkumiseen kannustava ympäristö rakentuu valinnoilla. *Liikunta ja tiede* 1-2; 4-8.

Rantakokko, M. & Rantanen, T. (2008) Arjen ympäristö liikkumista suosivaksi. *Liikunta ja tiede*; 45(2-3): 40-43.

Suomen Urheiluopisto. <http://www.vierumaki.fi>.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Reptotalo Lauttasaari Oy.

Uusi terveydenhuoltolaki. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:28. Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2008/06/pr1214211442205/passthru.pdf>.

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2001:4. Saatavissa: <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>.

Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. (2008) Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/vastt/tervh/thedi/index.htx.i104.pdf>.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino.

Ylikunnalliset ulkoilu- ja luontomatkailureitit Päijät-Häme. Saatavissa: <http://www.phlu.fi>.





PÄIJÄT-HÄMEEN LIITTO

Hämeenkatu 9 A, PL50
15111 LAHTI
etunimi.sukunimi@pajjat-hame.fi
www.pajjat-hame.fi

A174 * 2008
ISBN 978-951-637-170-5
ISSN 1237-6507