



# Kuntakumppanuus elintapaohjauksessa



**SIVISTYS- JA  
KULTTUURIPALVELUT**

**OULU**



# Oulun kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2023 -2025

- Hyvinvointia ja terveyttä tuottava elämäntapa
- Yhteisöllinen ja turvallinen elinympäristö
- Sujuva arki ja pärjäävyys



- Asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kaupungin tärkein tehtävä.
- Tässä onnistuminen edellyttää, että yhteistyötä tehdään kaupungin kaikkien toimialojen, hyvinvointialueen, järjestöjen/ yhdistysten kanssa.
- Kunnilla on lakisääteinen velvollisuus toimia hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyössä järjestöjen kanssa.
- Kuntalain 1 § ja 22 § velvoittavat kuntia edistämään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia.

# Tietoa oululaisista



- Minun arkeni ja elämäni –kyselyssä (2021) suurin osa (82 %) oululaisista koki oman arkensa ja elämänsä kokonaisuutena erittäin hyvänä tai hyvänä. Huolestuttavaa on, että nuorten ja nuorten aikuisten osalta osuus oli muita ikäryhmiä alhaisempi (76 %).
- Oululaiset olivat valmiita itse tekemään muutoksia hyvinvointinsa eteen: muuttamaan elintapojaan terveellisemmiksi, etsimään ystäviä/kumppania ja hakemaan töitä/uutta työtä. Osa koki, että omat voimavarat eivät enää riitä muutoksen tekemiseen ja kaipasivat tukea.

# Tietoa oululaisten elintavoista ja fyysisestä terveydestä

- Lihavien osuus (painoindeksi BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>), % 20 vuotta täyttäneet: 15,4 (2015) / 22 (2020) **Hyte-kerroin**
- Nukkuu arkisin alle 8 h, % 8. ja 9. luokan oppilaista: 33,9 (2019) / 38,5 (2021)
- Kokee terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi % 8. ja 9. luokan oppilaista: 19,3 (2019) / 25,6 (2021), **Hyte-kerroin**
- Niiden osuus, jotka uskovat, että todennäköisesti eivät jaksakaan työskennellä vanhuuseläkeikänsä saakka, % 20 - 64-vuotiaat: 24,6 (2015) / 19,6 (2020)
- 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus, % 65 vuotta täyttäneet: 16,2 (2020)
- Oululaisten terveydentila on huonompi kuin suomalaisten keskimäärin (2018)

# Kuntalaisten toiveita



- Pohde kysynyt kolme kysymystä hyvinvointisuunnitelmaa varten Ikäihmisten tilaisuuksissa, D-aseman ja tyttöjen talon ideapajoista
- *Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaat liikkuvat ja syövät terveellisemmin?*
- *Mitä voisimme tehdä, jotta rahanpuute haittaa vähemmän ihmisten mahdollisuuksia hyvään elämään ?*
- *Mitä voisimme tehdä, jotta asukkailla on paremmat mahdollisuudet mukavaan tekemiseen ?*



## Mitä voisimme tehdä, jotta asukkaat liikkuvat ja syövät terveellisemmin?

D-aseman ideapajasta nousseet ideat:

**Tiedotteita ja ohjeita terveelliseen ravintoon ja liikkumiseen**

**Tietoa jo olemassa olevista toiminnoista ja palveluista (esim. Kansalaisopistot, TV:n jumppakanavat, kunnan lähteet ryhmäliikunta) myös painetusti.**

Tuki liukuesteiden hankkimiselle

Kaikukortin laajentaminen liikuntapalveluihin

Lisää ulkokuntosaleja

Kuntosalien ja uimahallien edullisemmat käyttömaksut

Ruuan pitäisi olla halvempaa, kaupat voisivat aikaistaa iltaleja

Molemmissa tilaisuuksissa nousseet ideat:

- **Maksuton yksilö- ja ryhmäohjaus ravitsemuksesta**
  - **Ruuanlaitto opastukset: Miten tehdä terveellistä ruokaa taloudellisesti (terveellinen ruoka on kalliimpaa)**
- Kulkuyhteyksien, esim. pyöräilyreittien kunnossapito
- **Maksutonta liikuntaa lähelle, myös reuna-alueille**
  - Maksuton liikuntaohjaus pienituloisille ja erityisryhmille
  - Esim. jumpparyhmät, sauvakävelyt, ulkokuntosaliryhmät jne.
  - Maksuttomia harrastuksia eri kohderyhmille, myös opiskelijoille ja lapsiperheille

Tyttöjen talon ideapajasta nousseet ideat:

- Vähemmän tukea lihataloudelle, enemmän vegaaniselle ruualle
- Työttömille tarjouksia ravintoloihin vrt. opiskelija--alennukset
- **Lähiviljelyn edistäminen**
  - **neuvontaa, miten voi itse kasvattaa ruokaa**
  - **Mahdollisuudet lähiviljelyyn**
- Julkisissa harrastustiloissa (ja muissakin tiloissa) tulisi olla sukupuolineutraaleita tiloja, myös ei sukupuolitettuja liikuntaryhmiä
- Vähävaraisten perheiden lapsille lainapyöriä
- Palvelukodeissa enemmän aktiviteetteja ja liikuntaa → tarvitaan enemmän henkilökuntaa ja vapaaehtoisia
- Koululiikuntaan liittyvät ideat:
  - Ala- ja yläkoulussa kunnan liikuntavälineet lainattavaksi niille, joilla ei omia

# Yhteistyön merkitys



- Järjestöyhteistyöllä keskeinen rooli väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä ja väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamistyössä.
- Yhteinen tavoite tarjota kuntalaisille matalan kynnyksen elintaparyhmiä tai muita palveluita.
- Terveyden edistämisen toiminta saadaan lähemmäs kuntalaisia.
- Järjestöt tarjoavat kuntalaiselle mahdollisuuden kuulua yhteisöön ja tilaisuuden mielekkääseen tekemiseen



# Mitä kumppanuus tarkoittaa kaupungille ?



- Ohjaamme asiakkaita Vertaistervarit elintapaohjausryhmiin
- Tarjoamme tilat tai autamme tilojen etsimisessä ryhmälle
- Osallistumme ryhmien markkinointiviestintää kaupungin eri kanavien kautta
- Kaupungilta nimetty yhdyshenkilö
- Yhteistyötapaamisia muutaman kerran vuodessa
- Välitämme tietoa Vertaistervareiden ohjaajakoulutuksista muille yhteistyökumppaneille

# Mitä olemme yhdessä tehneet ?



- Syksy 2022 elintapaohjausryhmä Kaakkurin hyvinvointikeskuksen asiakkaille asukastupa syksy 2022
  - Ryhmä ei toteutunut koska ei löytynyt riittävästi asiakkaita ryhmään
- Kevät 2023 elintapaohjausryhmä Kumppanuuskeskuksessa
  - Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
  - Vierailu ryhmään ja liikuntapalveluiden palveluiden esittely
- Syksy 2023 elintapaohjausryhmä verkossa
  - Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi

# Ajatuksia...



- Yhteistyö tulevaisuudessa järjestöjen/ vapaaehtoisten ohjaajien kanssa
  - Elintaparyhmiä, perheille kokkauskerhoja/kursseja- , sporttikummi –
  - Yhteisiä tapahtumia livenä - etänä
- Miten yhteistyötä voisi kehittää ?
  - Säännölliset tapaamiset elinkaariverkostossa, Oulun järjestöveturin kutsumana
    - Usein jokainen hallintokunta tekee yhteistyötä mutta se voi olla pirstaleista
    - Asiakkaiden ohjaus ryhmään ja ryhmän markkinointi
  - Hyviä kokemuksia yhteisestä tiedottamisesta esim. elintaparyhmistä
- Mikä on kuntalaisen/ihmisen saamat palvelut
  - Lähelle omaa asuinalueetta/ toiminta lähellä kuntalaista
  - Osa maksuttomasti
  - Matalan kynnyksen palvelut
  - Vertaistukea
- Voiko vapaaehtoisten ohjaamat ryhmät olla osana palveluketjua, kyllä voi ja Pohde on tätä asiaa kehittämässä –iso laiva kääntyy hitaasti



**Kiitos!**