

PERUSPALVELUKESKUS OIVA

TERVEYSHYÖTYÄ
LIIKUNTA-
APTEEKISTA
2011 - 2013

LOPPURAPORTTI

Heli Lehtovaara
23.1.2014

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Osahankkeen organisoituminen ja talous	2
3	Osahankkeen lähtökohdat ja tavoitteet	3
4	Osahankkeen viestintä	4
5	Osahankkeen kehittämistyö ja tavoitteiden toteutuminen	5
5.1	Liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin tehostaminen sekä seurannan ja vaikuttavuuden mittaamisen kehittäminen	5
5.1.1	Toimintamallin juurruttaminen Peruspalvelukeskus Oivassa	5
5.1.2	Tietojärjestelmän hyödyntäminen	6
5.2	Asiakaslähtöisen terveystoimintapalveluketjun/prosessin rakentaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.....	9
5.3	Terveystoiminta-ajattelun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa ...	10
6	Verkostoituminen	10
7	Osahankkeen arviointi.....	11
8	Jatkokehittäminen	13
	Liitteet	

1 Johdanto

Terveysliikunnan hyödyt ovat moninaiset ja kiistattomat, joten terveysliikunnalla on keskeinen merkitys kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Terveysliikunnalla on vain vähän haittoja tai riskejä, mutta sitäkin enemmän hyötyjä ihmiselle itselleen ja koko yhteiskunnalle. Liikuntaa voi jokainen omalla kohdallaan aktiivisestikin lisätä ja samalla lisätä omaa hyvinvointiaan, mutta ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja terveyden edistämällä voidaan tukea ihmisen omaa toimintaa. Merkittävä osa ongelmista ja sairauksista on juuri ehkäistävissä terveyden edistämisen ja ehkäisevän työn keinoin. Terveysliikunta tulisikin nähdä kunnissa peruspalveluksi ja monen eri sektorin ennaltaehkäiseväksi työksi.

Päijät-Hämeen maakunta on pyrkinyt viime vuosien aikana profiloitumaan liikunnan megamaakunnaksi ja terveysliikunta on nostettu yhdeksi Päijät-Hämeen maakunnan kehittämisen kärjistä ja terveyttä edistävä liikunta esiintyy kehitettävänä toimenä maakunnan strategioissa. Terveysliikunnan edistäminen edellyttää eri hallintokuntien välistä yhteistyötä sekä verkostoitumista laajan toimijakentän kesken. Tämä luo terveysliikunnan kehittämälle omat haasteensa, koska toimijakenttä Päijät-Hämeessä on varsin laaja. Liikettä!- hankekokonaisuus (2011 – 2014) on lähtenyt vastaamaan asiakaslähtöiseen terveysliikunta – ja hyvinvointipalveluiden kehittämisen tarpeeseen Päijät-Hämeen, Kotka-Hamina ja Vakka-Suomen alueilla. Ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien terveysliikuntapalvelukonseptien ja julkisten sektorin toimintamallien tarve on lisääntynyt ja uudessa valtakunnallisessa terveysliikuntastrategiassa toivotaan myös vahvempaa yhteistyötä eri sektoreiden välille.

Peruspalvelukeskus Oivan Terveysshyötyä liikunta-apteekista osahanke oli yksi kahdeksasta Liikettä! - hankekokonaisuuden osahankkeista. Terveysshyötyä osahanke toteutettiin 1.9. 2011 – 31.12. 2013 välisenä aikana. Osahankkeessa lähdettiin jatkamaan terveysliikunnan palveluketjun rakentamista peruspalvelukeskus Oivan yhteistoiminta-alueella. Peruspalvelukeskus Oiva tuottaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut viiden kunnan alueella (Asikkala, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä ja Padasjoki). Osahankkeessa tehostettiin jo olemassa olevaa liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallia, jossa liikuntaneuvonta nähdään osaksi terveydenedistämistyötä muun elintapaneuvonnan rinnalla. Toimivan liikuntaneuvonnan toteuttaminen vaatii eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Osahanke on omalta osaltaan ollut lisäämässä terveysliikunnan merkitystä kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä ja kehittämässä yhteistyötä sekä verkostoitumista eri toimijoiden kesken.

2 Osahankkeen organisoituminen ja talous

Peruspalvelukeskus Oivan Terveysshyötyä liikunta-apteekista osahanke käynnistyi 1.9.2011. Osahanke kuului Lahden Seudun Kehitys Ladec Oy:n (aiemmin Lakes) hallinnoiman Liikettä! - hankekokonaisuuteen. Liikettä!- hankkeen toiminta-alueen muodostivat Päijät- Häme sekä Kotka-Haminan ja Uudenkaupungin talousalueet. Koko hankkeen kokonaiskustannukset olivat noin 1.9 M€ ja hanketta rahoittivat Päijät-Hämeen liitto ja Euroopan aluekehitysrahasto (EAKR). Hankkeen omarahoitus muodostui kuntien, muusta julkisesta ja yksityisestä rahoituksesta. Liikettä!-hanke käynnistyi portaittain siten, että 1.3 2012 alkaen kaikki osahankkeet olivat käynnissä. Tästä johtuen muut osahankkeet päättyvät myös portaittain kevään 2014 aikana. Liitteessä 1 on selvitetty Liikettä! - hankekokonaisuuden muut osahankkeet ja organisaatiot

Liikettä! - hankkeen hankekokonaisuudessa terveysliikunta nähdään osana laajempaa hyvinvointitoimialan kehittämistä. Hankkeen tavoitteena on ollut liikunta- ja hyvinvointialan

liiketoiminnan kehittämiseen ja uusien yhteistyömallien synnyttämiseen yksityisten, julkisten ja kolmannen sektorin yhteistyönä ja monitoimijaverkostojen ja aidon yhteistyön rakentaminen sekä muodostuneiden hyvien käytänteiden siirtämisen uusien toimijoiden käyttöön ylimaakunnallisesti. Hankkeessa pilotoidaan sähköinen Liikunta-apteekki verkkopalvelu, joka tarjoaa työkalupakin liikuntaneuvontaa antaville tahoille. Liikettä! – hankekokonaisuudelle muodostettiin oma ohjausryhmänsä, jossa Peruspalvelukeskus Oivan edustajana hankkeen alussa oli Peruspalvelukeskuksen johtaja Eeva Halme 1/2013 saakka ja tämän jälkeen hyvinvointijohtaja Mika Forsberg.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osahankkeelle muodostettiin oma seurantaryhmä syksyllä 2011. Seurantaryhmä muodostui peruspalvelukeskuksen johtajasta, Oivan eri tulosalueiden avainhenkilöistä, kuntien liikuntatoimien ja Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun (PHLU) edustajista. Ryhmään täydennettiin osahankkeen aikana mm. koko Liikettä!-hankkeen projektipäällikkö osallistui kokouksiin. Ryhmän tapaamisissa raportoitiin osahankkeen etenemisestä ja luotiin suuntaviivat kehittämistyölle. Seurantaryhmä kokoontui osahankeajana yhteensä viisi kertaa. Liitteessä 1 on selvitetty seurantaryhmän kokoonpano, kokoontumiskerrat ja osallistujamäärät.

Kehittämistyön kannalta keskeinen toimijataho oli Oiva kuntien alueelliset jo toiminnassa olleet terveysliikuntatyöryhmät. Osahankeajana muodostui aiemman kolmen sijasta kaksi terveysliikuntatyöryhmää, Asikkalan-Padasjoen yhteinen työryhmä ja Hollolan-Hämeenkosken-Kärkölän työryhmä. Osahankkeen aikana mukaan työryhmiin tuli myös edustaja alueella toimivasta Wellamo- opistosta. Osahankkeen projektipäällikkönä on toiminut terveyden edistämisen yksikön esimiehenä toimiva hyvinvointipäällikkö Heli Lehtovaara, jonka työajasta 20% kohdistui osahanketyöhön. Liitteessä 1 on selvitetty terveysliikuntatyöryhmien kokoonpanot, kokoontumiskerrat ja osallistujamäärät.

Osahankkeen kokonaiskustannukset olivat 48 000 €, josta omarahoitusosuus oli 14 400 €. Lisäksi Peruspalvelukeskus Oiva on ollut mukana Helsingin yliopiston koulutuskeskus Palmenian Terveysviestinnän kehittäminen – osahankkeessa, jossa Oivan maksuosuus on ollut vuosina 2011 – 2013 yhteensä 5.500€. Loppuraporttia kirjoittaessa osahankkeen viimeistä maksatushakemusta ei oltu laadittu, joten osahankkeen lopullisia kustannuksia ei loppuraporttiin saatu.

3 Osahankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

Osahankkeessa jatkettiin terveysliikuntapalveluketjun rakentamista ja jo olemassa olevan liikkumisläheteliikuntaneuvonta toimintamallin kehittämistä, joka aloitettiin peruspalvelukeskus Oivan toiminnan käynnistyessä. Vuonna 2007 asetettiin tavoitteeksi yksinkertaisen, mutta toimivan mallin luominen kuntien liikuntatoimien ja Oivan välille. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että asiakas asioidessa terveysasemalla lääkärin tai hoitajan vastaanotolla, hän voi saada liikkumislähetteen liikuntaneuvojalle. Liikuntaneuvojan luona asioinnin lopputuloksena on asiakkaan tarpeita vastaava liikuntasuunnitelma ja sen toteutuksen aloittaminen. Toimintamalli otettiin käyttöön Asikkalassa vuonna 2008, jonka jälkeen sen käyttöönotto laajeni Hollolaan vuonna 2009 ja myöhemmin vuonna 2010 Hämeenkoskelle, Kärkölään ja Padasjoelle.

Keskeinen haaste toimintamallin kehittämisessä on liittynyt eri Oivan yhteistoiminta-alueen kuntien liikuntatoimien erilaiseen palveluvalikoimaan ja varsinkin henkilöstöresursseihin. Tilanteeseen saatiin kuitenkin helpotusta Päijät-Hämeen liikunnan ja Urheilun (PHLU:n) maakunnallisen liikuntaneuvonta projektin (1.6. 2012 – 30.6.2014) myötä. PHLU:n saaman

hankerahoituksen turvin saatiin palkattua yksi liikuntaneuvoja Hollola-Hämeenkoski-Kärkölä alueelle ja toinen liikuntaneuvoja Asikkalaan ja Padasjoelle.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osahankkeen tavoitteet olivat seuraavat:

1. Liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallin tehostaminen sekä seurannan ja vaikuttavuuden mittaamisen kehittäminen
2. Asiakaslähtöisen terveystoimintapalveluketjun/prosessin rakentaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
3. Terveystoimintajalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa

4 Osahankkeen viestintä

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osa-hankkeelle laadittiin oma viestintäsuunnitelma, joka toimi hyvänä pohjana tiedottamiselle ja viestinnälle. Osa-hankkeen viestintä tuki hyvin osahankkeen kehittämistyön etenemistä ja viestinnän tavoitteiksi muodostuivat seuraavat:

- lisätä liikkumislähetekäytännön ja liikuntaneuvonnan tunnettavuutta
- solmia uusia yhteistyöverkostoja sekä osallistaa, tukea ja sitouttaa eri toimijoita yhteiseen prosessiin
- terveystoiminnan ja sen tuoman terveyshyödyn esille nostaminen.

Viestinnän kohderyhmänä olivat kuntalaiset, kuntapäätäjät ja eri toimijatahot. Toimijatahoihin kuuluivat osahankkeen aikana Peruspalvelukeskus Oivan henkilöstö, Oivan yhteistoiminta-alueen kuntien liikuntatoimet tai liikunnasta vastaavat, liikuntaneuvojat eri kunnissa, kehittämiskumppanit mm muut kunnalliset ja julkiset toimijat alueella ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU). Toimijoihin katsottiin kuuluvan myös muiden Liikettä!-hankkeen osahankkeiden henkilöstö. Osahanketta ja siinä tehtävää kehittämistyötä on myös esitelty Päijät-Hämeen ulkopuolella oleville sidosryhmille.

Osahankkeen alkuvaiheessa pääpaino viestinnässä oli eri toimijatahojen viestinnässä ja osa-hankkeen loppuvaiheessa päättävä viestintä ja kuntalaisille suunnattu viestintä tehostui. Eri toimijatahojen ja päättävä viestintää on selvitetty osana osahankkeen kehittämistyötä kappaleissa 5 ja 6 (verkostoituminen). Kuntalaisille suunnattua viestintää toteutettiin osallistumalla erilaisiin yleisötilaisuuksiin ja tapahtumiin. Tapahtumissa ja tilaisuuksissa tehtiin tunnetuksi liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallia ja pyrittiin edistämään ja kannustamaan liikunnalliseen elämäntapaan. Osahankkeesta oltiin mukana Tapani Kiminkisen ”Terveystoimintaa ikää”-luentotapahtumassa, josta tehtiin Hollolan sanomiin lehtijuttu, jossa tuotiin esille osahanketta ja siinä tehtävää kehittämistyötä. Osa-hankkeesta osallistuttiin myös Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun (PHLU:n) järjestämiin Liikuttaako kuntosi tapahtumiin sekä Kunnossa kaiken ikää -ohjelman järjestämälle rekkakiertueelle eri kunnissa. Osahankkeen osallistumiset erilaisiin yleisötilaisuuksiin ja tapahtumiin on koottuna liitteessä 2.

Toimintamallia tehtiin tunnetuksi Kansaopiston journalisti opiskelijoille ja yhteistyössä heidän kanssaan Oivan nettisivuille toteutettiin ns ”tarinoita” liittyen liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamalliin. Osahankkeen loppuvaiheessa laadittiin Aava-osahankkeen kanssa lehdistötiedote teemalla ”Liikunta on lääkettä”

Osahanke osallistui yhteistyössä muiden Liikettä!- osahankkeiden (Ladec, Palmenia ja Aava) ja PHLU:n maakunnallisen liikuntaneuvonta projektin kanssa yhteisten liikuntaneuvontaa tukevan viestintä materiaalien tuottamiseen (roll-up, esite, flyer, juliste), joita voidaan hyödyntää jatkossa

toimintamallista markkinoinnissa. Paperinen liikkumislähete uusittiin ulkoasultaan ja nyt kaikki materiaalit ovat hyödynnettävissä koko Päijät-Hämeen alueella.

5 Osahankkeen kehittämistyö ja tavoitteiden toteutuminen

Osahankkeen kehittämistyötä suunniteltiin ja rakennettiin osana Peruspalvelukeskus Oivan normaalia toiminnan kehittämistä. Kehittämistyö perustui poikkihallinnolliseen ja moniammatilliseen yhteistyöhön, jossa olivat mukana Oivan lisäksi kuntien liikuntatoimet tai vastaavat, Päijät-Hämeen Liikunta- ja Urheilu ry (PHLU), muiden Liikettä!- osahankkeiden edustajat ja muut kehittämiskumppanit, johon kuuluvat mm. alueella toimiva perusterveydenhuollon yksikkö ja muut toimijat Päijät-Hämeen alueella. Kehittämistoiminnan kannalta keskeisempiä toimijoita Oivan puolelta olivat terveyden edistämisen yksikkö ja vastaanottopalveluista fysioterapia yksikkö. Kehittämistyötä tuki Terveysyhyötymallin (Chronic Care Model) mukainen perusterveydenhuollon kehittäminen, jota kehitettiin samaan aikaan Potku-hankeessa (= Potilas kuljettajan paikalla, Väli-Suomen kaste hanke).

5.1 Liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin tehostaminen sekä seurannan ja vaikuttavuuden mittaamisen kehittäminen

5.1.1 Toimintamallin juurruttaminen Peruspalvelukeskus Oivassa

Keskeistä osahankkeen kehittämisessä oli liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin tehostaminen ja juurruttaminen Oivan eri tulosalueilla ja yksiköissä. Juurruttamista toteutettiin pääasiassa erilaisten viestinnällisin keinoin. Toimintamallia käytiin esittelemässä eri yksiköiden palaverissa yhteistyössä liikuntaneuvojien kanssa. Toimintamallia tehtiin tunnetuksi myös Oivan intrassa ja erilaisissa luonnollisissa kontakteissa Oivan eri toimijoiden kanssa. Esittelyjen tavoitteena oli esitellä ja muistuttaa liikkumislähettestä ja vuoden mittaisesta liikuntaneuvonta-prosessista sekä saada yksiköt pohtimaan toimintamallin ja prosessin tuomista mahdollisuuksista omien asiakkaiden hoidossa tai kuntoutuksessa sekä terveyttä edistävissä ja ennaltaehkäisevissä työssä. Osa-hankkeen aikana toimintamallia käytiin esittelemässä vastaanottopalveluiden lääkäreiden ja hoitajien palaverissa, lapsiperheiden palveluissa, psykososiaalisessa yksikössä, koti- ja asumispalveluissa sekä mielenterveyspalveluissa. Lääkäreiden ja hoitajien vastaanotoilla liikkumislähete ajateltiin toimivan työkaluna liikuntaneuvontaan lähettämisessä ja liikuntaneuvonta huomioitaisiin yhtenä osa-alueena asiakkaiden hoitosuunnitelmissa. Lapsiperhepalveluissa liikkumislähetettä ajateltiin hyödynnettävän lapsiperheiden laajoissa terveystarkastuksissa perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja lähetettä oli luontevaa tarjota liittyen Neuvokas-perhekorttiin (NePe). Lapsiperhepalveluiden ehkäisevässä perhetyössä toimintamalli myös nähtiin perheen hyvinvointia tukevana toimintana. Koti- ja asumispalveluissa liikkumislähete otettiin käyttöön ikäihmisten ennaltaehkäisevissä kotikäynneillä ja se on huomioitu koti- ja asumispalveluiden asiakkaiden toimintakykyä tukevassa toimintamallissa. Liikuntaneuvontaan ohjaamisesta Oiva kunnissa laadittiin myös ohje, joka on saatavissa Oivan intrassa. Ohjetta voidaan hyödyntää myös uusien työntekijöiden perehdytyksessä.

Oiva kuntien terveysasemilla toteutettiin liikkumislähete -liikuntaneuvonta tehoviikkoja, joiden tarkoituksena oli muistuttaa Oivan työntekijöitä toimintamallista. Tehoviikosta tiedotettiin Oivan intrassa. Tehoviikoilla liikkumislähetettä laitettiin terveysasemien työntekijöiden pöydille

toimintamallista muistuttamiseksi. Osa-hankkeen aikana toteutettiin terveysasemilla yhteensä neljä (4) tehoviikkoa pääsääntöisesti alkuvuodesta ja kesän jälkeen elo-syyskuun vaihteessa. Tehoviikkojen vaikuttavuutta seurattiin. Viikkojen aikana läheteitä kirjoitettiin enemmän verrattuna muihin viikkoihin ja asiakasmäärät liikuntaneuvonnassa kasvoivat viikkojen jälkeen, joten tehoviikkoja kannattaa jatkaa.

Liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin toimivuuden ja jalkauttamisen arvioimiseksi päätettiin toteuttaa kysely toimintamallista Oivan terveysasemien terveydenhuollon henkilöstölle. Kyselyn toteutti Päijät-Hämeen terveystieteiden innovaatioalusta - osahanke (LUT) ja kyselyn runko laadittiin yhteistyössä LUT:n ja LADEC:n osahankkeiden kanssa. Kysely toteutettiin 5.2 – 7.3 2013 välisenä aikana. Kysely lähetettiin 128 henkilölle sähköpostitse ja vastausprosentti jäi vaatimattomaksi 30,7%, vaikka vastausaikaa pidennettiin. Aktiivisimpia vastaajia olivat hoitajat. Kyselyn arvioinnista ja analysoinnista vastasi Satu Parjanen LUT:n osahankkeesta. Kyselyn tulosten mukaan Oivassa on yhteinen tahtotila liikuntaneuvonnan tarpeellisuudesta, ja se koetaan toimivaksi työkaluksi terveyden edistämiseksi. Kuitenkin vastaajien mukaan se ei ole täysin juurtunut osaksi päivittäistä toimintaa eikä sen suomia mahdollisuuksia hyödynnetä riittävästi. Aineiston perusteella voi myös todeta, että eri toimipisteet ja työntekijät olivat eri vaiheissa muutosprosessissa. Juurruttamisen edistämiseksi tarvitaan tietoa liikuntaneuvontaprosessista ja sen vaikutuksista, mutta myös kokemukseen perustuvaa hiljaista tietoa. Aineistosta nousi selkeästi esille vuorovaikutus ja viestintä eri osapuolten välillä juurruttamisen työvälteenä. Moniammatilliseen yhteistyöhön panostaminen koettiin myös tärkeäksi ja tähän liittyen olisi hyödyllistä rakentaa yhteisöllisen vuorovaikutuksen areenoita. Nämä areenat toimitivat niin tiedon luonnin ja jakamisen tukena, mutta myös sosiaalisen etäisyyden kaventajana eri osapuolten välillä.

Kyselyn perusteella osahankkeessa pohdittiin terveystieteiden työryhmissä, miten vuorovaikutusta ja viestintää eri osapuolten välillä voisi edelleen tehostaa ja yhteistyötä lisätä. Pohdinnan tuloksena eri terveysasemille nimettiin yhdyshenkilöt (=terveydenhoitajat) terveyden edistämisen yksiköistä, joille liikuntaneuvojat voisivat tiedottaa tärkeistä kyseisen kunnan liikuntaneuvontaa ja terveystieteiden ryhmätoimintaan liittyvistä asioista. Pohdittiin myös miten liikuntaneuvojat saataisiin osaksi terveysasemien hoitotiimejä, mutta tähän ei osahanke aikana saatu luontevaa ratkaisua. Osahanke ajan loppupuolella rekrytoitiin Oivan eri yksiköistä terveystieteiden yhdyshenkilöitä, joiden rooli on jatkossa toimia yhdyshenkilöinä terveystieteiden verkostossa ja viedä terveystieteen liittyviä asioita eteenpäin yksikössään. Rekrytointi osoittautui kuitenkin haasteelliseksi. Terveystieteen ajattelun omaavan ja sopivan henkilön löytäminen oli joidenkin yksiköiden kohdalla vaikeaa. Terveystieteiden yhdyshenkilöiden kokoaminen ja rekrytointia tullaan jatkamaan osahanke ajan jälkeenkin.

Toimintamallin esittelyiden lisäksi, mallin jalkauttamista Oivan eri yksiköihin tukivat osahankkeen aikana järjestetyt erilaiset tilaisuudet ja työpajat. Päijät-Hämeen liikunta-apteekista työkalupakki liikuntaneuvonnan tueksi –työpaja järjestettiin Hollolassa ja Asikkalassa, työpajan tavoitteena oli kartoittaa terveydenhuollon henkilöstön sisältötarpeita Liikunta apteekki.fi verkkopalveluun. Hollolassa järjestettiin myös asiakkaan kohtaaminen ja motivointi- työpaja. Työpajat toteutettiin yhteistyössä muiden Liikettä! – osahankkeiden (Ladec, Palmenia, LUT, Aava) . Liitteessä 2 selvitetään eri tilaisuudet, jotka tukivat toimintamallin tehostamista ja jalkauttamista Oivassa.

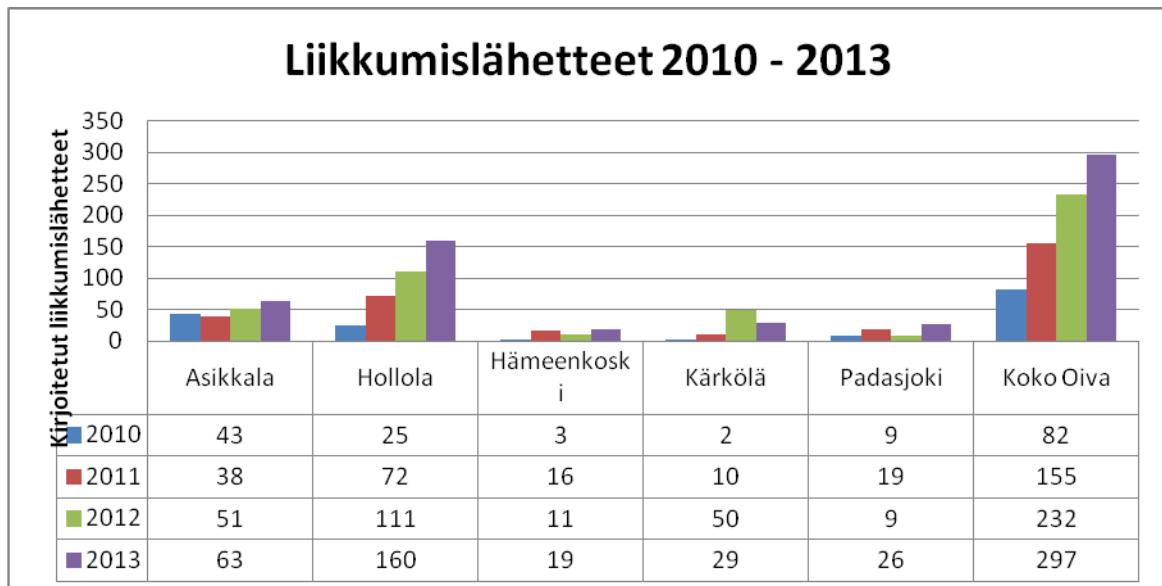
5.1.2 Tietojärjestelmän hyödyntäminen

Toimintamallin tehostamiseen ja seurannan ja vaikuttavuuden kehittämiseen hyödynnettiin tietojärjestelmien sisältämiä mahdollisuuksia. Liikuntaneuvonnan käyttöön saatiin

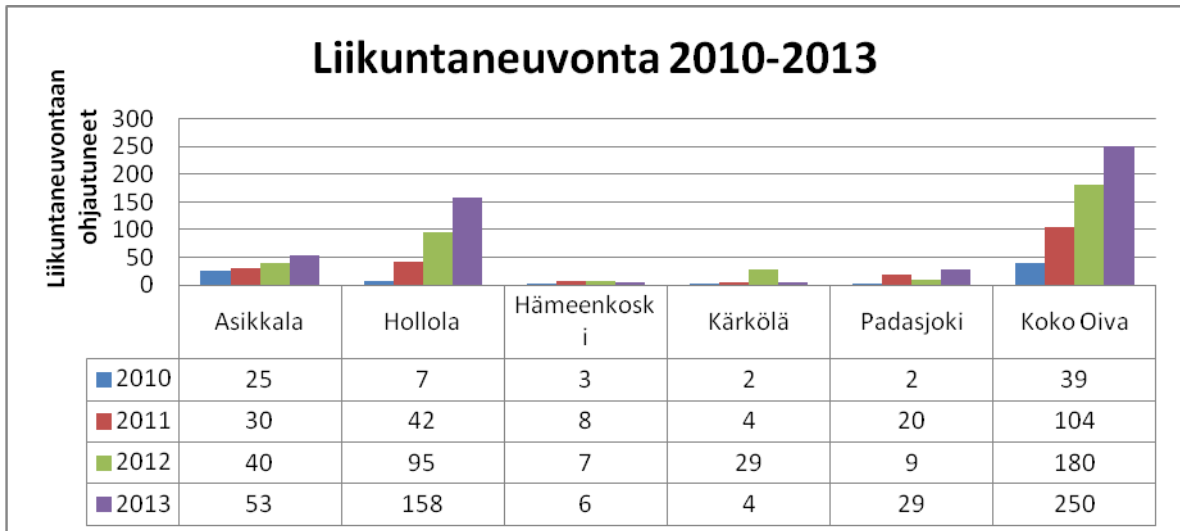
terveydenhuollossa käytössä oleva Effica – potilastietojärjestelmä, mikä on mahdollistanut paremman seurannan ja jatkossa myös vaikuttavuuden mittaamisen. Efficaan siirtyminen tiivisti yhteistyötä lähettävän tahon ja liikuntaneuvojien välillä ja asiakasnäkökulmasta yhteistyö myös tehostui. Yhteinen tietojärjestelmä mahdollisti myös sähköisen liikkumislähetteen ja suoran ajanvarauksen liikuntaneuvontaan. Eri kuntien liikuntaneuvojat siirtyivät asteittain käyttämään Effica -potilastietojärjestelmää siten, että vuoden 2013 alussa kaikissa kunnissa se oli käytössä. Effican myötä liikuntaneuvonnan vastaanotot siirtyivät kuntien terveysasemille lukuun ottamatta Kärkölässä ja Asikkalassa. Kärkölässä liikuntaneuvoja ottaa vastaan Kärkölen kunnan virastolla ja Asikkalassa liikuntahallilla.

Osahankkeessa kehitettiin käyttäjälähtöisesti Efficassa olevaa liikun-lehteä. Yhteneviä kirjaamiskäytäntöjä seurannan sekä vaikuttavuuden mittaamisen kehittämiseksi suunniteltiin yhdessä eri kuntien liikuntaneuvojien, perusterveydenhuollon yksikkö (Phsotey) sekä muiden Päijät-Hämeen toimijoiden kanssa (Aava ja Heinola). Suunnittelussa hyödynnettiin Ikihyvä – elintaparyhmäohjauksen kirjaamisen, seurannan ja vaikuttavuuden mittaamisen toimintatapoja toiminnan kehittämiseksi. Kuntien liikuntaneuvojat saivat koulutuksen tietojärjestelmään, kirjaamiseen ja seurantaan ja liikuntaneuvojien vastaanoton tueksi laadittiin ohje yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Koulutukset Effica potilastietojärjestelmään piti terveyden edistämisen yksikön Effica - vastuukäyttäjä ja tarvittaessa häneltä sai koulutuksenkin jälkeen tukea. Koko Päijät-Hämeen alueen liikuntaneuvojille järjestettiin ns. tsemppipäivä (18.12.2012) yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Osahanke aika oli kuitenkin liian lyhyt, jotta vaikuttavuus tuloksia oltaisiin saatu esille. Liitteessä 2 on koottuna tilaisuudet, jotka tukivat liikuntaneuvojien Effica potilastietojärjestelmän käyttöönottoa.

Liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallin tehostumisesta voidaan osoituksena pitää kirjoitettujen liikkumislähetteen ja liikuntaneuvontaan ohjautuneiden määrät ovat moninkertaistuneet. (Kaavio 1 ja 2). Jostain syystä pienemmissä kunnissa lähinnä Hämeenkoskella ja Kärkölässä ohjautuminen liikuntaneuvontaa on ollut vuonna 2013 pienempää.

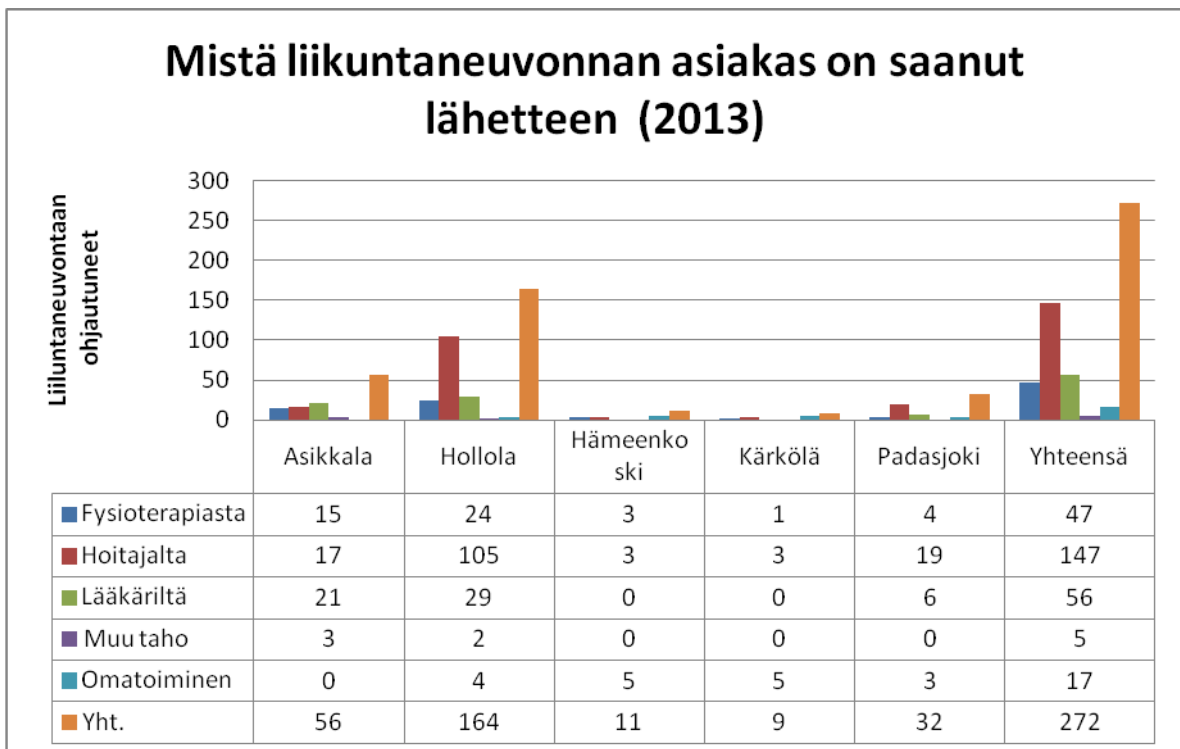


Kaavio 1. Kirjoitetut liikkumislähetteen kunnittain 2010 – 2013



Kaavio 2. Liikkumislähetteellä liikuntaneuvontaan ohjautuneet kunnittain 2010 – 2013

Vuoden 2013 tilastojen perusteella eniten liikkumislähetteitä henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan kirjoittivat hoitajat. (Kaavio 3)



Kaavio 3. Mistä liikuntaneuvonnan asiakas on saanut lähetteen vuonna 2013 kunnittain

5.2 Asiakslähtöisen terveystoiminnan palveluketjun/prosessin rakentaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa

Osahankkeessa rakennettiin terveystoiminnan palveluketju/prosessia, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat kuntalaiset ohjataan liikkumislähetteellä tai ilman lähetettä saamaan liikuntaneuvontaan liikunta-alan asiantuntijoilta ja sieltä erilaisten liikuntapalveluiden piiriin tai omaehtoiseksi liikkujaksi. Osahankkeen alussa terveystoimintatyöryhmissä kartoitettiin ja arvioitiin olemassa olevaa liikkumislähette - liikuntaneuvonta toimintamallia ja toimijoiden välistä yhteistyötä ja pohdittiin kehittämistarpeita huomioiden kuntien erityispiirteet liikuntaneuvonnan tarjonnan ja henkilöstöresurssien suhteen. Kehittämistarpeeksi nousi esille yhteistyön kehittäminen kunnan liikuntatoimen, terveystoimen (mm. fysioterapian) ja muun julkisen tai 3 sektorin kanssa, jotta saadaan rakennettua asiakslähtöinen palveluketju/prosessi = terveystoiminnan palveluketju. Koettiin tärkeäksi, että asiakkaat ohjautuisivat oikeanlaisiin terveystoimintoihin tai fysioterapia ryhmiin. Tavoitteeksi asetettiin, että luodaan polku perusterveydenhuollosta liikuntaneuvontaan ja edelleen muiden palvelutarjoajien terveystoimintaryhmiin tai ohjataan asiakas omaehtoisesti liikunnan pariin. Polun luominen mahdollistui kun Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun (PHLU:n) maakunnallisen liikuntaneuvonta-projektin myötä saatiin kuntiin lisäresursseja (liikuntaneuvojia) liikuntaneuvonnan järjestämiseksi. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan lisäksi alueella kyettiin lisäksi järjestämään enemmän matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja osahankkeen aikana syntyneitä fysioterapia jatkoryhmiä. Terveystoimintatyöryhmiin ja suunnitteluun mukaan kutsuttiin myös alueella toimivan Wellamo-opiston edustaja. Yhteistyö Wellamo-opiston kanssa on mahdollistanut laajemman ja oikein kohdennetun ryhmävalikoiman eri kunnissa.

Osahankkeen aikana rakennettiin polku kuntoutuksesta terveystoimintaan. Tämä koettiin tärkeäksi, koska huonon toimintakyvyn asiakkailta ei ole ns. kopin ottajaa terveystoiminnan puolella ja tulevaisuudessa huonon toimintakyvyn omaavien kuntalaisten määrä tulee kasvamaan kuntalaisten ikääntymisen myötä. Fysioterapia jatkoryhmiä kehitettiin fysioterapian ja maakunnallisen liikuntaneuvojan yhteistoimintana aluksi Hollolassa ja Kärkölässä ja osahankkeen loppupuolella myös Asikkalassa. Toiminnan tarkoitus oli tarjota terveystoimintaa mahdollisuus huonon toimintakyvyn omaaville asiakkaille suoraan fysioterapian jälkeen. Ryhmiin ohjattiin asiakkaita vain fysioterapian kautta liikkumislähetteellä. Ryhmien koot pidettiin tarkoituksella pieninä noin 4-8 henkilöä, jotta liikuntaneuvojalla olisi tarpeeksi aikaa yksilölliseen ohjaukseen ja neuvontaan asiakkaiden toimintakyky huomioiden. Osa ryhmistä pidettiin fysioterapian ryhmätiloissa terveystoimintaympäristöissä. Kehittämistyöstä saadut kokemukset ovat olleet positiivisia. Tehtyjen testauksien perusteella kuntoutuksesta terveystoimintaan siirtyneet heikon toimintakyvyn asiakkaat ovat hyötäneet terveystoimintaa ryhmätoiminnasta. Osahankkeen aikana ryhmiä on ollut seitsemän ja osallistujia yhteensä 44 henkilöä. Toiminta on mahdollistanut fysioterapia resurssien kohdentamista asiakkaiden kuntoutukseen sekä asiakkaiden ohjaamisen oikea- aikaisesti eteenpäin terveystoiminnan pariin.

Osa-hankkeen aikana prosessi ja eri toimijoiden roolit ovat selkeytyneet ja liikuntaneuvonta on osa terveystoimintaympäristön palveluvalikoimaa. Terveystoiminnan prosessi kuvattiin IMS ohjelmassa (Liite 3) Yhteistyössä Aava osahankkeen kanssa prosessia kuvattiin myös asiakkaille että ammattilaisille suunnatussa esitteessä: Liikuntaneuvonta Terveystoiminnassa – Oman liikkumisen askeleet – esite (Liite 4).

5.3 Terveysliikunta-ajattelun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa

Terveysliikunta-ajattelun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa toteutettiin pitkälti viestinnällisin keinoin ja viestinnässä kuntapäättäjät ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat olleet keskiössä. Osahanke toteutti terveysliikunnan valtuustoinfot otsikolla ”Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea”. Valtuustoinfojen tavoitteena oli tehdä liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallia ja terveysliikunta-ajattelua tunnetuksi, jotta jatkossakin Oiva kunnissa nähtäisiin terveysliikunnan edistäminen osana kuntalaisten hyvinvoinnin edistämistä ja siihen myös panostettaisiin mm riittäväillä henkilöstöresursseilla. Valtuustoinfot toteutettiin yhteistyönä paikallisten liikuntatoimien tai vastaavien, Päijät-Hämeen liikunnan ja Urheilun ry:n (PHLU) ja koulutusylilääkäri Risto Kurosen (perusterveydenhuollon yksikkö, Phsotey) kanssa. Osahanke aikana valtuustoinfot toteutuivat Hollolassa, Hämeenkoskella, Kärkölässä ja Asikkalassa. (kts Liite 2) Valtuustoinfot herättivät kiinnostusta ja vaihtelevaa keskustelua valtuustoissa, mutta infojen vaikuttavuutta on vaikea arvioida. Osahankkeesta osallistuttiin myös muiden Liikettä!- osahankkeiden kanssa kevyillä terveysliikuntainterventioilla Kuntapäättäjien tuki-hankkeen seminaarisarjan yhteen tapahtumaan. Osahankkeesta, sen kehittämistyötä ja tuloksista on tehty selvityksiä ja niitä on myös esitelty Oivan johtokunnalle. Osahankkeen seurantatietoja on myös raportoitu kunnille osana Oivan normaalia raportointia mm tilinpäätöksissä ja osavuosisikatsauksissa.

Terveydenhuollon ammattilaisille toteutettua terveysliikunta viestintää toteutettiin osana liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin juurruttamista Peruspalvelukeskus Oivassa , jota on selvitetty kappaleessa 4.2.1.

6 Verkostoituminen

Osahanke on ollut tiiviissä yhteistyössä muiden Liikettä! osa-hankkeiden kanssa ja osahankkeiden edustajat tapasivat säännöllisesti erilaisilla teemoilla. Tapaamiset mahdollistivat osaamisen jakamisen ja benchmarkauksen muiden kanssa, joten yhteistyöstä saatiin lisäarvoa oman osa-hankkeen kehittämistyölle hyvien käytäntöjen, toimintaesimerkkien sekä erilaisten kehittämistyöpajojen kautta. Ajoittain tapaamiset toimivat sinällään myös työnohjauksellina. Osahankkeesta osallistuttiin muiden hanketoimijoiden kanssa myös kansallisiin verkostoitumistilaisuuksiin kuten TerveSos - messuille (8.5 2012), KKI - päiville (14.3 – 15.3 2013) ja Kunnon Laiva - tapahtumaan (23-25.8.2013)

Yhteistyö kuntien liikuntatoimien kanssa tiivistyi osahankkeen aikana ja samalla tapahtui verkostoitumista myös eri ammattiryhmien välille. Kuntien terveysliikuntatyöryhmät vakiintuivat toiminaan liikkumislähete – liikuntaneuvonta toimintamallin ohjaavina työryhminä. Yhteisten kehittämisaiheiden ympärille koottiin myös laajempia toimijaryhmiä, jotka suunnittelivat ja toteuttivat kehittämistyötä edelleen. Osaamisen jakaminen, yhteiset tilaisuudet ja erilaiset toimintaryhmät ovat muodostuneet osahankkeen ja eri toimijoiden ja kehittäjäkumppaneiden välille. Verkostoituminen, poikkihallinnollinen ja moniammatillinen yhteistyön onnistuminen on ollut yksi tärkeä tekijä osahankkeen kehittämistyössä ja myönteisissä tuloksissa. Hankkeessa toteutettiin yhteistyörakenteita ja toimintamalleja terveysliikunnan ja liikuntaneuvonnan kehittämiseksi eri toimialojen toiminnalla. Hankkeen aikana on muodostunut toimiva, moniosajaa verkosto, jossa tiiviillä yhteistyöllä on kehitetty

Oivan toiminta-alueen kunnissa, mutta myös koko Päijät-Hämeeseen maakunnallisesti yhtenevää liikkumislähete-liikuntaneuvonta mallia ja terveystuokunnan palveluketjua.

7 Osahankkeen arviointi

Osahankkeessa toteutettiin muiden osahankkeiden tavoin toiminnan sisäinen arviointi CAF-mallia käyttäen. Arvioinnin toteutti Jaana Simola Päijät-Hämeen Liitosta. Arviointiin osallistui neljä henkilöä Oivasta, jotka ovat olleet mukana osahankkeen kehittämistyössä. Osahankkeen tuloksissa strategiset painopisteet ja toiminnan suunnittelu olivat vahvoja ja kehittämisotteella hoidettuja osa-alueita. Myös resursointi oli osunut kohdalleen. Henkilöstön ja johtajuuden osalta pisteytys osoitti kehittämisen tarvetta. Osahankkeesta toteutetaan vielä tulosarviointi CAF-mallia käyttäen vuoden 2014 puolella.

Osahankkeessa järjestettiin myös arviointityöpaja 28.11.2013, jossa arviointiin osahankkeen kehittämistyötä ja sen vaikutuksia sekä haettiin edelleen kehittämistarpeita. Arviointityöpajaan kutsuttiin Oivan seurantaryhmän jäsenet, liikuntaneuvojia eri kunnista ja Oivan eri yksiköiden työntekijöitä. Osallistujia oli yhteensä 16. Työpajassa keskusteltiin eri teemoilla liittyen osahankkeessa tehtyyn kehittämistyöhön peilaten niitä osahankkeen tavoitteisiin. Työpajan toteutti LUT:n osahankkeesta Satu Parjanen, joka myös vastasi työpajan analyysin tuloksista.

Työpajaan osallistujat näkivät, että kuntatasolla terveystuokunta näkyy suunnittelemisissa, mutta ei välttämättä kunnan päätöksissä. Päätöksentekoon kaivattaisiin enemmän rohkeutta, jotta terveystuokunnan rooli päätöksenteossa vahvistuisi. Ongelmana on myös, ettei ole helppoa määrittellä, kuka terveystuokunnassa on kopinottaja ja kuka terveystuokuntaa kunnassa edistää. Tämä ehkä vaikeuttaa asian hahmottamista päätöksenteon tasolla. Osahankkeen aikana terveystuokunta-ajattelu on piristynyt lääkäreiden ja hoitajien keskuudessa mutta koettiin, että terveystuokunta-ajattelu ei kuitenkaan näy vielä asiakaskunnan asenteissa ja ajattelussa.

Työpajaan osallistujat pitivät tärkeänä että osahankkeen kehittämistyötä on tehty osana Oivan normaalia kehittämistyötä ja osahankkeen projektipäällikkö on tullut organisaation sisältä. Oleellisena koettiin myös, että kehittämistyöllä oli johdon vahva tuki johtokunnasta lähtien. Yhteistyön kannalta tärkeimpiä kehittämistyön mahdollistajia olivat poikkihallinnollisuus, yhteinen näkemys asiakkaan parhaaksi tehtävästä kehittämistyöstä ja haasteisiin tarttumisesta yhdessä. Poikkihallinnollista kehittämistä pidettiin mullistavana sekä ainutlaatuisena suomalaisessa terveystuokunnan alueellisessa kehittämisessä. Kehittämistyön hankaloittavina tekijöinä tuotiin esille kuntaorganisaatioiden jäykkyys (ei kuitenkaan merkittävästi haitannut osahankkeen etenemisestä), kunnan asennoituminen liikuntaan ja varsinkin pienissä kunnissa resurssien vähyys.

Liikuntaneuvonnan hyödyistä ja vaikuttavuudesta nostettiin asiakkaan näkökulmasta esille elämäntapamuutokset, painon aleneminen, jaksamisen lisääntyminen, mielihyvä, osallisuus ja kotona asuminen mahdollisimman pitkään. Työntekijät kokivat, että liikuntaneuvonta on yksi mahdollisuus ohjata asiakas eteenpäin, ja Effican rooli nähtiin tärkeänä liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden seurannassa. Organisaation näkökulmansa kuntatyön tuottavuus on lisääntynyt, kun on kohdennettu resursseja ja osaamista oikeaan paikkaan esimerkkinä erityisesti fysioterapia jatkoryhmät ja matalan kynnyksen ryhmät. Myös tarinallisuuden hyödyntäminen vaikuttavuuden viestinnässä koettiin tärkeäksi. (esimerkkitaupaukset oikeista ihmisistä)

Seuraavassa taulukossa on koottuna työpajassa nousseita näkemyksiä osahankkeen tuloksista:

Liikuntaneuvontaan liittyvät	Yhteistyön tekemiseen liittyvät
Pysyvä työkalu (liikkumislähetä)	Eri toimijoiden yhteistyön tarpeen ymmärtäminen
Toimiva liikuntaneuvontaketju	Yhdessä tekemisen eri muodot (kuntapäättäjävierailut, liikuntaneuvojien vierailut sotessa)
Hoitajan työn helpottuminen (mahdollisuus lähettää asiakas eteenpäin liikuntaneuvojalle, mahdollisuus varata aika suoraan liikuntaneuvojalle)	Yhteistyön lisääntyminen soten ja liikuntatoimen välillä
Liikuntaneuvojien onnistunut soluttautuminen terveystoimen työyhteisöön	Ymmärrys siitä, että yhteistyö tukee perustyön tekemistä
Effica viestintäjärjestelmän (liikuntaneuvojat voivat kirjoittaa Efficaan)	Yhteistyön tekemisen kohteen (=asiakas) selkeytyminen
Liikuntaneuvonta löytyy joidenkin kuntien budjeteista	Oman roolin/osaamisen hahmottuminen yhteistyössä
Liikkumislähetteen käytön lisääntyminen	Yhteistyön tekemisen konkretisoituminen
Asiakasmäärien lisääntyminen	Kuntapäättäjien ymmärryksen lisääntyminen
Tietoisuuden lisääntyminen liikkumislähetteitä kirjoittavien keskuudessa palveluista – on helpompi kirjoittaa lähete, kun tietää, että on kopinottajia ja palveluita	Muuttanut organisaatioiden toimintakulttuuria ja toimintatapoja.
Terveysliikuntayhdyshenkilöt	Hanke on osaltaan rakentanut siltaa kuntien välillä, joka vuonna 2007 katkesi.
Terveysliikuntaan ohjaamiseen liittyvän osaamisen lisääntyminen työntekijöillä (erityisesti hiljainen tieto)	Luottamuksen rakentuminen eri toimijoiden välillä.
Palvelutarjonnan lisääntyminen	Yhteistyön helpottuminen, kun tuntee eri toimijoita henkilökohtaisesti.
Hankkeen vaikutuksesta 3-4 henkilöä on työllistynyt	
Yhteistyömalli tilojen käytöstä (liikuntaneuvoja käyttää fysioterapeutin tiloja)	

8 Jatkokehittäminen

Terveysyhyötä liikunta-apteekista hankkeessa rakennettua terveystuotteen palveluketjua ja siihen liittyvää liikkumislähetteen liikuntaneuvonta toimintamalli on saatu juurrutettua peruspalvelukeskuksen Oiva kuntien yhteistoiminta-alueella, mutta edelleen kehittämistyötä tarvitaan ja toimintamallin juurruttamista täytyy jatkaa. Toimintamallia tukevia rakenteita tulee jatkossa kehittää ja vahvistaa etenkin pienemmissä kunnissa. Arviointityöpajassa kehittämistarpeina nostettiin esille toimintamallin tehostamisen jatkamista peruspalvelukeskus Oivassa ja vuoden mittaisen liikuntaneuvontaprosessin toimivuuden arvioimista. Toimintamallin jalkauttamisen edistämiseksi ja tukemiseksi tarvitaan myös tietoa liikuntaneuvontaprosessin sisällöstä ja sen vaikuttavuudesta. Vuonna 2014 saadaan Liikunta.apteekki.fi – verkkopalvelu käyttöön alueelle, joka omalta osaltaan tulee rakenteita vahvistamaan. Yhteistyön näkökulmasta kehittämistarpeena on noussut tarve terveystuotteen yhteisestä visiosta ja liikuntatoimen ja soten roolien ja vastuiden selkeämmästä määrittämisestä. Terveystuotteen kohderyhmän määrittäminen otettiin myös esille eli mitkä ryhmät hyötyisivät eniten terveystuotteen jalkauttamisesta. Terveystuotteen lisäämisellä saadaan merkittäviä terveysyhyötyjä eri-ikäisille henkilöille, mutta tärkeää olisi jatkossa myös kohdentaa erityyppisiä ja vaihtoehtoisia toimenpiteitä erityis- tai riskiryhmille. Tässä voitaisiin hyödyntää Liikettä! – hankkeen Täsmälääke osahankkeessa saatuja hyviä tuloksia, jossa toteutettiin terveystuotteen tärkeitä mielen-terveyskuntoutujille ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Yhdeksi tärkeäksi jatkokehittämistarpeeksi on noussut myös asiakasnäkökulman esille tuominen ja asiakkaiden osallisuuden kehittäminen.

Oiva kuntien alueelliset terveystuotteen työryhmät yhdistettiin hankkeen aikana yhdeksi työryhmäksi, jossa jatkossa suunnitellaan jatkokehittämistyötä ja seurataan prosessin ja toimintamallin toimivuutta ja vaikuttavuutta. Jatkokehittämistyössä tullaan hyödyntämään verkostoja, joita hankkeen aikana on syntynyt. Jatkokehittämistyön etuna on, että syntyneet verkostot ovat tiivistyneet ja hankkeessa projektipäällikkönä toiminut henkilö jatkaa tätä kehittämistyötä osana Oivan normaalia toimintaa.

Arviointityöpajassa nostettiin huolena, miten osahankkeen tulokset saadaan ylläpidettyä. Joissakin kunnissa tämä tapahtuu ehkä automaattisesti, mutta ei kaikissa. Huolta myös herätti resurssien riittävyys. Haasteena tulee olemaan, miten liikuntaneuvonnan resurssit saadaan järjestettyä eri kunnissa, jotta terveystuotteen palveluketju olisi jatkossa toimiva. Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun (PHLU:n) maakunnallinen liikuntaneuvonta – projekti on saanut jatkoaikaa eli liikuntaneuvojen palkkaus jatkuu vielä tammikuulle 2015. Mutta tämän jälkeen hankerahoituksen turvin saatuja resursseja ei siis enää olisi. Käytännössä tämä näkyisi kunnissa liikuntaneuvonnan loppumisena ja ryhmämuotoisen toiminnan vähentymisenä. Jatkokehittämisessä on tärkeää pohtia yhteistyössä ja eri verkostoja hyödyntäen, miten resursseja saadaan liikuntaneuvontaa ja liikuntaryhmien järjestämiseen, jotta turvataan rakennetun terveystuotteen palveluketjun toimivuus. Kuntien liikuntapalveluiden välinen yhteistyö on noussut tässä yhdeksi vaihtoehdoksi.

LIITE 1: Muut osahankkeet, seuranta- ja terveystyöryhmien jäsenet ja kokoukset**Liikettä!-hankekokonaisuuden muut osa-hankkeet**

Osahankkeen nimi	Organisaatio
Uusia liiketoimintamalleja liikunta- ja hyvinvointiyrityksille	Lahden Seudun Kehitys Ladec Oy
Täsmälääke – Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan palveluketju	Lahden kaupunki
Liikunta-apteekki Aava kunnissa	Nastolan kunta
Päijät-Hämeen terveystyöryhmän innovaatioalusta	Lappeenrannan tekninen yliopisto, Lahti School of Innovation (LUT)
Terveystyöryhmien kehittäminen	Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia
Vipinä – Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen	Ukipolis Oy
UUTEHYVIS – Terveystyöryhmien ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille	Cursor Oy

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osa-hankkeen seurantar ryhmän jäsenet ja kokoukset

Jäsenet	Tehtävä	Organisaatio/yksikkö
Eeva Halme	Peruspalvelukeskuksen johtaja	Ppk Oiva
Mika Forsberg	Hyvinvointijohtaja	Ppk Oiva
Marketta Palanne	Ylilääkäri	Ppk Oiva
Pirkko Lindroos	Vastaava osastonhoitaja	Ppk Oiva
Veli-Pekka Hakanen	Vastaava fysioterapeutti	Ppk Oiva
Tiina Kivelä	Terveystyöryhmän johtaja	Ppk Oiva
Heli Lehtovaara	Hyvinvointipäällikkö	Ppk Oiva
Mai- Brit Salo	Aluejohtaja	PHLU
Antti Anttonen	Liikuntavastaava	Hollolan kunta
Auli Kasakkamäki-Heikkinen	Liikunnanohjaaja	Hollolan kunta
Anja Vitie (sij. Pia Kilpisaari)	Kunnansihteeri (Palvelusihteeri)	Kärkölan kunta
Heidi Kivakka (sij Inka Pöyhönen 1/2012 – 11.2012)	Vapaa-aikasihteeri	Hämeenkosken kunta
Matti Kettunen	Vapaa-aikapäällikkö	Asikkalan Kunta
Marja-Liisa Manninen	Vapaa-aikasihteeri	Padasjoen kunta
MUUTOKSET		
Eeva Halmeen tilalla:		
Aino Eerola	Perusturvajohtaja	Ppk Oiva (2/13 alkaen)
Marja-Liisa Mannisen tilalla:		
Sami Lindqvist	Vapaa-ajanohjaaja	Padasjoen kunta(11/2012 alkaen)
MUKAAN TULLEET		
Heidi Freundlich	Projektipäällikkö	Ladec Oy (2/2012 alkaen)
Tarja Rautsiala	Koti- ja asumispalveluiden johtaja	Ppk Oiva (8/2012 alkaen)

Sirpa Ernvall (sij.Marja Koivisto)	Hyvinvointipäällikkö	Ppk Oiva (8/2012 alkaen)
Anne Valonen	vs Mielenterveys- ja päihdetyön päällikkö	Ppk Oiva (9/2013 alk)

Päivämäärä	Kokouspaikka	Jäseniä paikalla
29.9.2011	Salpakankaan terveysasema	14
9.2.2012	Salpakankaan terveysasema	9
28.8.2012	Salpakankaan terveysasema	14
9.1.2013	Salpakankaan terveysasema	11
5.9.2013	Salpakankaan terveysasema	12

Terveysliikuntatyöryhmien jäsenet ja kokoukset

Jäsenet	Tehtävä	Organisaatio/yksikkö
Hollola-Hämeenkoski-Kärkölä		
Marketta Palanne	Ylilääkäri	Ppk Oiva
Pirkko Lindroos	Vastaava osastonhoitaja	Ppk Oiva
Veli-Pekka Hakanen	Vastaava fysioterapeutti	Ppk Oiva
Tiina Kivelä	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Liisa Kymäläinen	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Aija Toiviainen	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Ulla-Maija Tiainen	Fysioterapeutti	Ppk Oiva
Elina Viljaranta	Fysioterapeutti	Ppk Oiva
Heli Lehtovaara	Hyvinvointipäällikkö	Ppk Oiva
Mai Brit Salo	Aluejohtaja	PHLU
Jani Järvinen	Liikuntaneuvoja	PHLU
Antti Anttonen	Liikuntavastaava	Hollolan kunta
Auli Kasakkamäki-Heikkinen	Liikunnanohjaaja	Hollolan kunta
Anja Vitie (sij. Pia Kilpisaari)	Kunnansihteeri (Palvelusihteeri)	Kärkölän kunta
Heidi Kivakka (sij Inka Pöyhönen 1/2012 – 11.2012)	Vapaa-aikasihteeri	Hämeenkosken kunta
MUKAAN TULLEET		
Wellamo opiston edustaja Päivi Levola tai Merja Palomäki		Wellamo opisto (11/2012 alkaen)
Mikko Timonen	Johtava ylilääkäri	Ppk Oiva (4/2013 alkaen)
Asikkala-Padasjoki		
Petri Villa	Ylilääkäri	Ppk Oiva
Veli-Pekka Hakanen	Vastaava fysioterapeutti	Ppk Oiva
Susanna Kantanen	Fysioterapeutti	Ppk Oiva
Anna-Maija Lehtinen	Fysioterapeutti	Ppk Oiva
Sirkka-Liisa Raulahti	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Anne Katajainen	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Marja Koivisto	Terveydenhoitaja	Ppk Oiva
Heli Lehtovaara	Hyvinvointipäällikkö	Ppk Oiva
Matti Kettunen	Vapaa-aikapäällikkö	Asikkalan Kunta
Aku Laaksonen	Liikunnanohjaaja	Asikkalan kunta
Elise Kettunen	Liikunnanohjaaja	Asikkalan kunta
Marja-Liisa Manninen	Vapaa-aikasihteeri	Padasjoen kunta

Mai- Brit Salo	Aluejohtaja	PHLU
Riikka Väli vuori	Liikuntaneuvoja	PHLU
MUUTOKSET		
Marja-Liisa Mannisen tilalla:		
Sami Lindqvist	Vapaa-ajanohjaaja	Padasjoen kunta 11/2012 alkaen)
MUKAAN TULLEET		
Wellamo opiston edustaja Päivi Levola tai Merja Palomäki		Wellamo-opisto

Päivämäärä	Kokouspaikka	Jäseniä paikalla
Hollola		
23.11.2011	Salpakankaan terveysasema	9
Kärkölä-Hämeenkoski		
24.11.2011	Kärkölään kunnanvirasto	10
Hollola-Hämeenkoski -Kärkölä		
7.1.2012	Salpakankaan terveysasema	11
2.5.2012	Salpakankaan terveysasema	13
22.11.2012	Salpakankaan terveysasema	9
5.4.2013	Salpakankaan terveysasema	11
13.9.2013	Salpakankaan terveysasema	9
Asikkala-Padasjoki		
21.11.2011	Asikkalan terveysasema	9
23.4.2012	Asikkalan terveysasema	11
26.11.2012	Asikkalan terveysasema	10
3.5.2013	Asikkalan terveysasema	12
20.9.2013	Asikkalan terveysasema	10

Liite 2: Tilaisuudet, tapahtumat ja työpajat osahankkeen kehittämistyössä

Tilaisuudet ja tapahtumat

Päivämäärä	Tilaisuus/tapahtuma	Otsikko/Aihe
14.1.2012	Terveys pidentää ikää –luento Tapani Kiminkinen (Hollola)	Toimintamallin markkinointia
14.5.2012	Vipinä osahankkeen ja Uudenkaupungin toimijoiden vierailu	Toimintamallin esittely
24.4.2012	Liikuttaako kuntosi-tapahtuma Asikkala	Toimintamallin markkinointia,
26.4.2012	Liikuttaako kuntosi-tapahtuma Hämeenkoski	Toimintamallin markkinointia,
1.10.2012	Liikuttaako kuntosi-tapahtuma Padasjoki	Toimintamallin markkinointia,
18.2.2013	Hämeenkosken kunnan valtuuston kokous	Valtuustoinfo ”Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea”
4.3.2013	Hollolan kunnan valtuuston kokous	Valtuustoinfo ”Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea”
27.3.2013	Kansanopiston journalisti opiskelijoiden oppitunti	Toimintamallin esittely, terveysliikunta kuntalaisten hyvinvoinnin edistäjänä
13.4.2013	Koko perheen terveysliikuntatapahtuma Hämeenkoskella	Toimintamallin markkinointia
6.5 2013	Kärkölän kunnan valtuuston kokous	Valtuustoinfo ”Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea”
20.5.2013	Suomimies seikkailee- rekkakiertue, Asikkala	Toimintamallin markkinointia
23.5.2013	Suomimies seikkailee- rekkakiertue, Hollola	Toimintamallin markkinointia
9.8.2013	Anianpellon markkinat – teemana kuntoillien terveyttä	Toimintamallin markkinointia
29.8.2013	Nokian ja Saarinkon toimijoiden vierailu Peruspalvelukeskus Oivassa	Toimintamallin esittely
10.9.2013	Kuntapäätäjien –tukihankkeen seminaari	Toimintamallin esittelyä

30.9.2013	Asikkalan kunnan valtuuston kokous	Valtuustoinfo ”Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea”
10.10.2013	Valtakunnallinen vanhustenviikko – virkeänä omassa kodissa pitkään, Hollola	Toimintamallin esittely
27.11.2013	Peruspalvelukeskus Oivan johtokunta	Terveyshyötyä liikunta- apteekista osahankkeen tulosten esittely

Tilaisuudet, jotka tukivat liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallin tehostamista ja juurruttamista Peruspalvelukeskus Oivassa

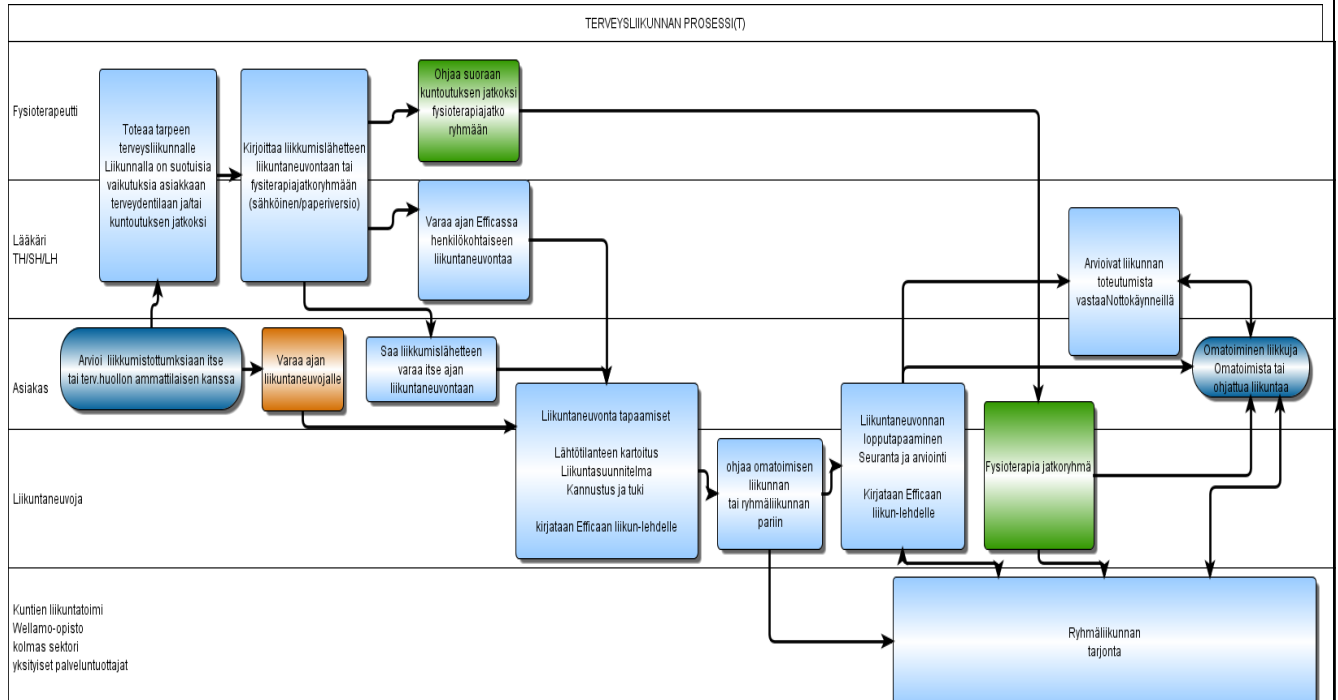
Päivämäärä	Tilaisuus	Otsikko/Aihe
25.11.2012	”Lääke- esittely” Järvelän terveysaseman lääkärit	Toimintamallin esittelyä
17.2.2012	Koulutustilaisuus hoitajille ja lääkäreille, Lahti	Liikuntaneuvontakäytännön jalkauttaminen osaksi perusterveydenhuollon toimintaa
6. 3 2012	Hollola- Hämeenkoski- Kärkölä –lääkäreiden palaveri	Toimintamallin esittelyä
13.3.2012	Äitiys- ja lastenneuvola terveydenhoitajien kehittämisiltapäivä	Toimintamallin esittelyä
22.5 2012	Terveyden edistämisen yksikön kehittämispäivä	Työpaja ”Miten saada asiakas liikuntaneuvontaan”
14.8.2012	Hollola- Hämeenkoski- Kärkölä lääkäreiden palaveri	Toimintamallin esittelyä, muistuttamista
5.9.2012	Äitiys- ja lastenneuvola terveydenhoitajien kehittämisiltapäivä	Toimintamallin esittelyä
6.9.2012	Asikkalan - Padasjoen lääkäreiden palaveri	Toimintamallin esittelyä
16.10.2012	Yhteistyöpalaveri koti – ja asumispalvelut	Toimintamalli osaksi toimintakykyä tukevaa toimintaa
30.10.2012	Työpaja Oivan terveydenhuollon henkilöstölle, Hollola (13 osallistujaa)	Päijät-Hämeen liikunta-apteekista työkalupakki liikuntaneuvonnan tueksi
1.11.2012	Työpaja Oivan terveydenhuollon henkilöstölle, Asikkala (9 osallistujaa)	Päijät-Hämeen liikunta-apteekista työkalupakki liikuntaneuvonnan tueksi
6.11.2012	Psykososiaalisen yksikön kehittämispäivä	Toimintamallin esittelyä
27.11.2012	Hollola-Hämeenkoski – Kärkölä lääkäreiden palaveri	Toimintamallin esittelyä, muistuttamista
18.1.2013	Vastaanoton hoitajien palaveri Hollola-Hämeenkoski-Kärkölä	Toimintamallin esittelyä
12.2.2013	Ehkäisevän perhetyön palaveri	Toimintamallin esittelyä

21.3.2013	Hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen tulosalueen kokous	Toimintamallin esittelyä
8.4.2013	Koti- ja asumispalveluiden palaveri	Toimintamallin esittely
20.8.2013	Hollola- Hämeenkoski- Kärkölä – lääkäreiden palaveri	Toimintamallin esittelyä ja muistuttamista
9.10.2013	Työpaja Oivan henkilöstölle (19 osallistujaa)	Asiakkaan kohtaaminen ja motivointi
26.11.2013	Mielenterveyspalveluiden tiimipalaveri	Toimintamallin esittelyä
2.12.2013	Koti- ja asumispalveluiden esimiespalaveri	Toimintamallin muistuttamista

Tilaisuudet, jotka tukivat liikuntaneuvojen Effica - potilastietojärjestelmän käyttöönottoa

Päivämäärä	Tilaisuus	Aihe/Otsikko
20.8.2012	Koulutus Asikkalan liikuntaneuvojille	Effica- potilastietojärjestelmän koulutus
23.8.2012	Liikuntaneuvojen koulutuspäivä	Tietojärjestelmään kirjaaminen
14.9.2012	Yhteistyöpalaveri liikuntaneuvojat ja perusterveydenhuolto	Kirjaamisen kehittäminen
21.9.2012	Yhteistyöpalaveri liikuntaneuvojat ja perusterveydenhuolto	Kirjaamisen kehittäminen ja kirjaamisesta sopiminen
18.12.2012	Päijät-Hämeen liikuntaneuvojen tsemppipäivä	Liikuntaneuvonta osana asiakkaan kokonaishoitoa, asiakaslähtöiset työkalut ja kirjaamisen kehittäminen
11.1.2013	Koulutus liikuntaneuvojille, Hollola, Padasjoki	Effica- potilastietojärjestelmän koulutus
12.4.2013	Koulutus liikuntaneuvojille	Effica 4.1- versio

Liite 3: Terveysliikunnan prosessikuvaus (IMS)



Liite 4. Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa – oma liikkumisen askeleet – esite

LIIKUNTANEUVONTA TERVEYDENHUOLLOSSA

Oman liikkumisen askeleet

