



EAKR-PROJEKTIN LOPPURAPORTTI

Ohjelmakausi 2007 - 2013



Viranomaisen merkintöjä

Saapumispvm	19.12.2014	Diaarinumero	60/00.01.05.20/2011
Käsittelijä	Hanna Laaksonen	Puhelinnumero	044 3719452
Projektkoodi	A31891	Tila	Valmis 02.02.2015

1. PROJEKTIN PERUSTIEDOT

Projektin nimi	Uusia liiketoimintamalleja liikunta- ja hyvinvointiyrittäjyyteen sekä julkisen sektorin yhteistyöhön - LIKETTÄ!
Ohjelma	Etelä-Suomi
Toimintalinja	5 : Suuralueet-toimenpiteiden temaattinen keskittäminen
Projektityyppi	Kehittämiprojekti
Vastuuviranomainen	Päijät-Hämeen liitto
Aloituspäivämäärä	01.09.2011
Päätymispäivämäärä	30.09.2014

2. PROJEKTIN TOTEUTTAJAN TIEDOT

Toteuttajan nimi	Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy		
Projektin vastuuhenkilön nimi	Sari Kesäniemi		
Sähköpostiosoite	sari.kesaniemi@ladedc.fi	Puhelinnumero	050 383 8328

3. LOMAKKEEN TÄYTTÄJÄN TIEDOT

Täyttäjän nimi	Eveliina Salo		
Sähköpostiosoite	eveliina.salo@ladedc.fi	Puhelinnumero	050 559 4000

4. PROJEKTIN LÄHTÖKOHTA, TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ

Uusia liiketoimintamalleja liikunta- ja hyvinvointiyrittäjyyteen sekä julkisen sektorin yhteistyöhön - **LIKETTÄ!** -hankkeen toteutuksessa olivat Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy:n lisäksi Hollolan kunta/Peruspalvelukeskus Oiva, Lahden kaupunki (Sosiaali- ja terveystoimiala ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut), Ukipolis Oy, Helsingin yliopisto (Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Lahden alueyksikkö), Lappeenrannan teknillinen yliopisto (Lahti School of Innovation), Cursor Oy ja Nastolan kunta. Hanketta koordinoi Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy.

LIKETTÄ!-hanke on vastannut asiakaslähtöiseen terveystoimintamallien kehittämisen tarpeeseen Päijät-Hämeen, Kotka-Haminan ja Vakka-Suomen alueilla. Ennaltaehkäisevien ja kuntouttavien terveystoimintamallien ja julkisen sektorin toimintamallien tarve on lisääntynyt ja uusissa valtakunnallisissa Muutosta liikkeellä - terveyttä edistävän liikunnan linjauksissa 2020 toivotaan vahvempaa yhteistyötä sektoreiden välille ja erityisesti korostetaan istumisen ehkäisyä ja liikunnan merkitystä omahoidon tukena ja terveyden edistäjänä.

LIKETTÄ!-hankkeen yleisenä tavoitteena oli edesauttaa alueiden erityisosaamisten ja palvelujen siirtämistä toisten alueiden käyttöön. Tavoitteena oli myös monitoimijaverkostojen ja aidon yhteistyön rakentaminen sekä muodostuneiden hyvien käytänteiden siirtäminen uusien toimijoiden käyttöön ylimaakunnallisesti. Hankkeen tarkoituksena oli myös edistää sosiaali- ja terveys- ja liikuntatoimien sekä yksityisten ja kolmannen sektorin liikuntapalvelujen tuottajien yhteistyötä ja palveluketjuja terveysliikunnan toimintamallien kehittämisessä sekä sitä kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien henkilöiden tietoisuutta ja mahdollisuutta hyödyntää terveyttä edistäviä palveluita sairastuvuuden vähentämiseksi.

Hankkeen tavoitteisiin vastattiin toimenpiteiden osalta kehittämällä liikuntaneuvontaan liittyviä toimintamalleja hankealueen kunnissa, edistämällä liikuntalähetekäytänteitä sekä rakentamalla terveysliikunnan yhteistyöverkosta ja verkkopalvelualustaa liikkumislähetteen, liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tuottajien avuksi. Hankkeessa edistettiin toimivan ja tehokkaan liikuntaneuvonnan toimintaedellytyksiä toiminta-alueen kunnissa sekä kehitettiin toimijaverkostojen innovaatiokyvykkyyttä ja toiminnan tuottavuutta. Hankekokonaisuudessa sisältö ja kehittämistarpeet syntyivät yhdessä toteuttajatahojen, kehittäjäkumppaneiden sekä alueen yksityisen, kolmannen ja julkisen sektorin kanssa. Lisäksi alueiden liikunta-, terveys- ja hyvinvointialojen yrityksille tarjottiin runsaasti oman yritystoiminnan ja palveluiden laadun kehittämismahdollisuuksia sekä yrityksen että toimialan näkökulmista. Yritysten kehittämistarpeisiin vastattiin asiakaslähtöisesti ja toimenpiteet rakentuivat yritystyöryhmissä kerätyn tiedon pohjalta.

Konkreettisina työkaluina hankkeen puitteissa suunniteltiin täysin uudenlainen alueellinen liikunta-apteekkijärjestelmä, jonka avulla pystytään tukemaan liikkumisreseptin saajien liikkumisen aloittamista ja jatkumista. Samalla kehitettiin edelleen liikuntalähetekäytänteitä hankealueen kunnissa ja pilotoitiin liikunta-apteekkikonseptin hyödynnettävyyttä terveysliikunta-asiakkaiden ja yksityisten- sekä kunnallisten liikuntapalvelutuottajien välistä tiedonvaihtoa sekä sektorien välistä yhteistyötä kunnallisissa terveyttä edistävissä yksiköissä.

Hanke toteutettiin moniosaajaverkostojen kesken hyödyntäen käytäntölähtöisiä innovaatiomenetelmiä ja ryhmämuotoisia työpajoja yhteisten näkemysten muodostamiseksi eri sektoreiden kesken. Liikuntayritysten kanssa toteutettiin monimuotoisia tuotteistus- ja liiketoiminnan kehittämistoimintoja laadun, turvallisuuden ja tuloksellisuuden saavuttamiseksi tulevaisuuden yksityisten terveysliikuntapalvelujen osalta. Tavoitteena liikuntayritysten palvelujen ja toimintaympäristön kehittämisellä oli muodostaa aitoa yhteistyötä julkisen ja yksityisen sektorin välille siten, että jatkossa yksityiset liikuntapalvelut vastaavat paremmin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien henkilöiden palvelutarpeeseen ja tarjoavat myös kunnallisille sosiaali- ja terveyspalveluille työkaluja edistää yhä useampien kuntalaisten terveyttä liikunnan keinoin.

LIKETTÄ! -hankkeen ehdoton vahvuus oli erilaisen osaamistaustan omaavien ihmisten saattaminen yhteisen agendan äärelle. Samoin sektorien välisten yhteistyöfoorumien kautta mahdollistettiin yhteisen ymmärryksen muodostuminen kansalaisten hyvinvoinnin kannalta tärkeään teemaan. Ylimaakunnallisuus oli samanaikaisesti hankkeen toteutukselle haaste ja vahva mahdollisuus, jonka myötä eri alueilla olevien erityispiirteiden ja toimintamallien myötä voitiin muodostaa kokonaisvaltainen näkemys

terveysliikuntakentän kehittämisen tarpeista niin hankkeen kannalta kuin peilaten yhteiskunnan tulevaisuutta hankkeessa toteutettaviin toimenpiteisiin. Samalla voitiin toimenpiteiden osalta linjata mm. liikunta-apteekkikonseptin tai yritysten palvelujen kehittämistä sekä terveysviestinnän sisältöjä vastaamaan nykyisiin ja tuleviin haasteisiin kuntalaisten hyvinvoinnin ja sairauksien ennaltaehkäisyn osalta ja viestiä näistä asioista kuntien päättäjille sekä maakunnallisesti ja valtakunnallisesti kehittämisasioista vastaaville tahoille.

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

Sisältötavoitteena oli rakentaa liikunta-apteekki-kehittämisalusta - yhteistyöverkosto - ja verkkopalvelualusta liikkumislähetteen, liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tuottajien avuksi. Hankkeessa tavoitteena oli tukea toimivan ja tehokkaan liikuntaneuvonnan toimintaedellytyksiä hankkeen toiminta-alueen kunnissa sekä toimijaverkostojen innovaatiokyvykkyyttä ja toiminnan tuottavuutta. Hankekokonaisuudessa sisältö ja kehittämistarpeet syntyivät yhdessä toteuttajatahojen, kehittäjäkumppaneiden sekä alueen yksityisen, kolmannen ja julkisen sektorin kanssa. Lisäksi alueiden liikunta-, hyvinvointi- ja wellness-alojen yrityksille pyrittiin tarjoamaan runsaasti oman yritystoiminnan ja palveluiden laadun kehittämismahdollisuuksia sekä yrityksen että toimialan näkökulmista. Yritysten kehittämistarpeisiin pyrittiin vastaamaan asiakaslähtöisesti ja toimenpiteet rakentuivat yritystyöryhmissä kerätyn tiedon pohjalta.

LIIKETTÄ!-hankkeen kohderyhmänä olivat hyvinvointi- ja liikunta-alan yritykset, kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimialat sekä kolmannen sektorin hyvinvointitoimijat. Hankkeessa pyrittiin vaikuttamaan palvelurakenteisiin, sektoreiden väliseen yhteistyöhön ja toimintaympäristöihin.

Hankesuunnitelmassa sekä kohderyhmä että tavoitteet olivat esitetty hyvin laajasti, mikä mahdollisti vapaamman lähestymistavan ja suuremman tavoiteltavan kohderyhmän. Samalla mahdollistui ryhmämuotoinen yritysneuvonta ja kehittämistarpeisiin vastaaminen. Toisaalta kohderyhmän ja tavoitteiden laajuus tekivät yhteisen päämäärän ymmärtämisestä vaikean osatoteuttajille.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Osaprojektissa jatkettiin terveysliikuntapalveluketjun rakentamista ja jo olemassa olevan liikkumislähetteen liikuntaneuvonta -toimintamallin kehittämistä, joka aloitettiin peruspalvelukeskus Oiva-liikelaitoksen toiminnan käynnistyessä vuonna 2007. Tuolloin asetettiin tavoitteeksi yksinkertaisen, mutta toimivan mallin luominen kuntien liikuntatoimien ja Oivan välille. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että asiakkaan asioidessa terveysasemalla lääkärin tai hoitajan vastaanotolla, hän voi saada liikkumislähetteen liikuntaneuvojalle. Liikuntaneuvojan luona asiointin 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.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osahankkeen tavoitteet olivat liikkumislähetteen liikuntaneuvonta -toimintamallin tehostaminen sekä seurannan ja vaikuttavuuden mittaamisen kehittäminen. Lisäksi

tavoitteena olivat asiakaslähtöisen terveystoimintapalveluketjun/-prosessin rakentaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa sekä terveystoimintapalveluketjun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa.

Osaprojektin kohderyhmänä olivat toiminta-alueen kuntalaiset, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä kuntien liikuntatoimet tai vastaavat. Osaprojektin kuvauksessa kohderyhminä olivat myös toiminta-alueen liikuntaseurat ja järjestöt, mutta projektin aikana heidän mukaan ottaminen kehittämiseen muodostui ajallisesti liian haasteelliseksi. Lähtökohta osaprojektille oli hyvä ja tavoitteet olivat realistiset saavuttaa.

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveystoimintapalveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Täsmälääke-hankkeen tavoitteena oli löytää syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ja mielenterveyskuntoutujille heidän elämäntilanteeseensa sopivia liikuntamuotoja ja -mahdollisuuksia, joiden avulla edistetään terveyttä ja parannetaan elämänlaatua. Tavoitteena oli saada terveystoimintapalvelut osaksi kohderyhmäläisten arkea ja saada heidät säilyttämään optimaalinen fyysinen ja henkinen toimintakyky, joiden avulla he pysyvät työelämässä mahdollisimman pitkään tai aktivoituvat hakeutumaan työelämään. Täsmälääke-hankkeen kohderyhmäksi valittiin ryhmiä, joissa mukana olevilla henkilöillä on pitkäaikaisia sairauksia tai suuri riski sairastua niihin. Ryhmien henkilöt olivat syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa työelämästä. Pitkäaikaisten sairauksien paheneminen ja toimintakyvyn huononeminen tai menettäminen näkyy sosiaali- ja terveydenhoitopalveluiden lisääntyvänä tarpeena ja siitä aiheutuvien kustannusten kasvuna. Lisäksi hankkeen tavoitteena oli laajentaa liikuntaneuvontaa ryhmämuotoiseksi ja rakentaa toimiva elintapaneuvontapalveluketju ja työparimalli. Hankkeen tavoitteena oli myös edistää sosiaali- ja terveystoimialan ja liikuntapalveluiden välistä yhteistyötä.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Lisääntyneen hyvinvointipalvelukysynnän ja ennaltaehkäisevän terveystoimintapalvelun tarpeen takia Vakka-Suomen seudulla haluttiin kehittää tehokkaita alueen sisäisiä ja alueiden välisiä monitoimijaverkostoja.

Osaprojektin tavoitteena oli kehittää hyvinvointi- ja liikunta-alan yritystoimintaa sekä toimijoiden verkostomaista yhteistyötä. Lisäksi pyrittiin luomaan uusia palvelukonsepteja ennaltaehkäisevään terveydenhoitoon.

Osaprojektin kohderyhmänä olivat hyvinvointi- ja liikunta-alan yritykset, kuntien liikuntatoimet (Laitila, Taivassalo, Uusikaupunki, Vehmaa) ja kolmannen sektorin toimijat Vakka-Suomessa.

Terveystoimintapalvelun kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Terveyttä edellyttävällä viestinnällä tuetaan terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä. Tuloksellinen terveyden edistäminen tarkoittaa pitkäjänteistä vaikuttamis- ja kehittämistoimintaa, jolla terveydelle myönteiset valinnat tuodaan luontevasti osaksi erilaisten ihmisryhmien arkea.

Viestintä on erittäin tärkeä tukimuoto ja olennainen osa Päijät-Hämeen liikunta-apteekkijärjestelmää.

Viestinnän avulla projektin osatoteuttajat (mm. Oiva, Aava, Lahden so-te) saadaan toimimaan yhdessä ja

organisaatiot saavat tietoa toistensa tekemisistä. Viestinnällä myös lisätään yleistä terveystietoisuutta ja terveyttä tukevia valintoja. Ammattilaisia autetaan löytämään ja käyttämään uusia keinoja, kuten verkkoviestintää ja sosiaalista mediaa terveystietoisuutta ja -neuvontaan.

Liikettä!-hanke kokonaisuudessaan tukee ja edistää maakuntamme tavoitetta olla liikunnan megamaakunta sekä laajemmin WHO:n "Terveyttä kaikille vuoteen 2015" -ohjelman tavoitteita, joissa korostetaan yksilön terveellisten elintapojen, kuten liikunnan, merkitystä sairauksien ennaltaehkäisyssä.

Viestintäkonseptin luominen Liikunta-apteekkitoiminnalle antaa mahdollisuudet jatkuvuudelle. Liikunta-apteekin terveystietoisuus on olennainen keino välittää liikunta-apteekin terveystietoa ja pitää yllä keskustelua sekä apteekista että terveystietoisuudesta yleisesti.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveystietoisuuden innovaatioalusta:

Osahankkeen tavoitteet:

- Sähköisen liikunta-apteekin palvelualueen käyttäjien osallistaminen kehittämiseen. Ensisijaisesti muiden osahankkeiden kohderyhmät.
- Eri toimijoiden (hankkeen muiden toimijoiden sekä laajemmin alueellisten terveystietoisuuden toimijoiden) sitouttaminen ja osallistaminen yhteisen innovaatioalustan rakentamiseen
- Hankkeen arvioinnin toteuttaminen

LUT Lahti School of Innovationin osahanke keskittyi yhteisen terveystietoisuuden innovaatioalustan luomiseen Päijät-Hämeeseen. Sen avulla pystytään entistä paremmin edistämään julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin muodostaman verkoston innovaatiokyvykkyyttä ja toiminnan tuottavuutta. Innovatioalustan kautta voidaan yhdistää eri toimijoiden tieto ja osaaminen esimerkiksi niin, että pystytään vastaamaan terveystietoisuuden tarpeisiin paremmalla tavalla. Osahankkeen kohderyhmänä olivat Päijät-Hämeen Liikettä! -hankkeen osatoteuttajat ja heidän kohderyhmänsä, kehittäjäkumppanit sekä muut hyvinvoinnin ja terveystietoisuuden asiantuntijat. Osahankkeen aikana kohderyhmiksi tarkentui erityisesti sähköisen liikuntaneuvontatyökalun potentiaaliset käyttäjät kuten terveydenhoitajat, sairaanhoitajat, fysioterapeutit ja liikuntaneuvojat. Lisäksi alkuperäisenä kohderyhmänä olivat terveystietoisuuden tai potentiaaliset terveystietoisuuden. Tämän ryhmän rooli hankkeessa oli pienempi kuin alun perin oli ajateltu, koska hanketta fokuoitiin erityisesti verkkotyökalun tuleviin asiantuntijakäyttäjiiin ja terveystietoisuuden rajattiin tässä vaiheessa verkkotyökalusta pois.

Päijät-Hämeen terveystietoisuuden innovaatioalustan tavoitteena on yhdistää yhteiselle perustalle monenlainen osaaminen, jolloin mahdollisuudet murtaa perinteiset tavat toimia ovat paremmat. Innovatioalustasta halutaan tehdä käyttäjiensä suunnittelema, joka osaltaan edesauttaa alustan käyttöä ja jatkokehittämistä. Tässä hankkeessa innovaatioalustalla viitataan yhteiseen ponnistuslautaan, joka verkottaa potentiaalisia toimijoita yhteen ja jossa yhteisellä toiminnalla voidaan kehittää yhteistyötä ja sitä myöten synnyttää innovaatioita. Hankkeen tuloksena syntyi erilaisia työkaluja ja toimintamalleja terveystietoisuuden innovaatioalustan toiminnan tueksi.

Osahankkeessa oli tarkoituksena toteuttaa hankkeen arviointijärjestelmä, jonka tarkoituksena on itse hankkeen etenemisen ja tulosten arvioiminen ja arviointijärjestelmän luominen Päijät-Hämeen terveystuolliikuntastrategian tavoitteiden toteutumisen arvioimiseksi lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Hankkeen arvioinnissa hyödynnettiin monenlaisia arviointimenetelmiä osahankkeiden sisällä ja koko hankekokonaisuuden tasolla. Hankkeen alussa kehittämistyön haasteita analysoitiin etäisyys-läheisyys - käsitteiden avulla. Arviointitietoa kerättiin ohjausryhmältä työpajan avulla sekä LUT Lahti School of Innovation osallistui hallinnoijan toteuttamiin arviointitoimenpiteisiin ("oksy" -ryhmä, oman toiminnan arviointikysely). Lisäksi ulkoinen toimija toteutti hankkeen sisäisen arvioinnin, johon LUT Lahti School of Innovation osallistui.

LUT Lahti School of Innovation osallistui muiden osahankkeiden toiminnan ja tulosten arviointiin (asiakaspalautteen arviointi, arviointityöpaja, alkukartoituskyselyt sekä arviointikyselyt). Terveystuolliikunnan ja liikuntaneuvonnan arviointijärjestelmän luominen osoittautui liian suureksi tavoitteeksi. Siinä edettiin lyhyemmin askelin, mitä ehkä alussa ajateltiin. Jo arvioinnista puhuminen saattoi nostattaa kielteisiä tunteita joissakin ryhmissä, siksi arviointi pyrittiin ottamaan esille pieninä annoksia ja sisällytettynä johonkin suurempaan kokonaisuuteen. Arvioinnin suhteen saavutettiin yhteinen ymmärrys mittareiden tarpeesta alueella ja tarpeesta määrittää ne yhdessä. Lisäksi määritettiin tarve arvioida liikuntaneuvontaa useasta näkökulmasta kuten terveystuolliikujan, työntekijän, organisaation, verkoston ja alueen näkökulmasta.

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveys- ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Uutehyvis -osahankkeen tavoitteena oli toteuttaa terveys-, hyvinvointi-, liikunta- ja wellness-toimialojen kehittämistä Kymenlaakson hyvinvointistrategian, seudun ja Cursor Oy:n sekä Työvoima- ja elinkeinoministeriön - HYVÄ strategioiden pohjalta soveltuvin osin yritysten tavoitteiden ja kehityssuunnitelmien mukaan.

Päätavoitteena oli kehittää hyvinvointialan yritysten toimintaympäristöjä, tehdä toimintamalleja seudun yritysten kehittymisen, innovatiivisuuden sekä palveluiden parantamiseksi, vahvistaa ylimaakunnallisten kehittäjätahojen yhteistyötä, seudun yritysten välistä verkottumista sekä yritysten ja oppilaitosten välistä toimintaa, tukea avain- ja kasvuyritysten syntymistä, kasvua ja sijoittumista Kotkan-Haminan seudulle, toteuttaa yritysten liiketoiminnan, tuotteiden ja palvelujen kehitysprojekteja sekä levittää hyviä käytäntöjä alan toimijoille.

Tavoitteena oli kehittää Kotkan-Haminan seudun hyvinvointialan yritysten liiketoimintaa, tuotteita ja palveluja sekä kasvuedellytyksiä että koulutusympäristöjä vastaamaan elinkeinoelämän rakennemuutokseen ja väestöpohjan muutokseen ja korvaamaan suurteollisuudesta vähentyneitä työpaikkoja.

Osaprojektin kohderyhmä oli oikea mutta erittäin laaja, Kotkan-Haminan seudun yli 500 terveys- ja hyvinvointialan toimijaa, josta tärkeimpänä kohderyhmänä olivat ensisijaisesti kasvuhaluiset ja -kykyiset alan yritykset. Projektin tavoitteet olivat pääosin realistiset, mutta yritysten sitouttaminen oli todella haastavaa ja aikaa vievää monistakin eri syistä, joista tärkeimpinä yritysten operatiivisen toiminnan vaatima

aika, pienet henkilöstö- ja taloudelliset resurssit sekä tottumattomuus erilaisiin kehittämistoimenpiteisiin.

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Projektilla on pyritty saamaan liian vähän terveytensä kannalta sekä riskiryhmässä elintapasairauksiin olevia aloittamaan aktiivisempi elämäntapa. Projektin tavoitteena on ollut saattaa liikuntaneuvontapalvelu kuntalaisten saataville kaikissa kunnissa sekä käynnistää toimiva liikkumislähetekäytäntö, jolla ohjataan kohderyhmään kuuluvia kuntalaisia liikuntaneuvonnan pariin.

Hankkeen kohderyhmänä on ollut peruspalvelukeskuksen alueen kaikki seitsemän kuntaa, Peruspalvelukeskus Aavan terveydenhuollonpalvelut (paikalliset terveysasemat), Työterveys Wellamo, Sysmän yksityinen lääkäriasema sekä Sysmän Sisu.

Liikuntaneuvonta on alettu tunnistaa osaksi terveydenedistämistyötä ja liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Maailman terveysjärjestö WHO luokittelee liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden yhdeksi keskeiseksi sairastavuutta ja ennen aikaista kuolleisuutta aiheuttavaksi tekijäksi. Hyvää ja toimivaa liikuntaneuvojatoimintaa haluttiin alkaa juurruttaa pysyväksi toimintamalliksi peruspalvelukeskus Aavan jäsenkuntien alueella.

Toiminnan kohderyhmään kuuluvat peruspalvelukeskus Aavan kuntalaiset, jotka tarvitsevat liikuntaneuvontapalveluita toimintakykynsä ja terveytensä ylläpitämiseen, edistämiseen, rajoittumisen ehkäisemiseen tai riskien varhaiseen tunnistamiseen. Liikunta-apteekki on yhteistyömalli Aavan kuntien liikuntapalveluiden/vapaa-aikatoimien, terveydenhuollon, kuntien liikuntaseurojen ja järjestöjen (n. 125 kpl) sekä yksityisten palvelutuottajien kanssa, joiden avulla liikkumislähetekäytäntö saadaan osaksi jokapäiväistä arkea ja sen vaikuttavuudesta saataisiin näyttöä. Lisäksi osahankkeessa pyritään kehittämään erityisryhmille kohdennettuja toimintamalleja (mm. mielenterveyspotilaat ja pitkäaikaistyöttömät) ja huolehtimaan siitä, että heille suunnattua liikuntaneuvontaa on tarjolla.

Aavan liikunta-apteekin päätavoitteena on systemaattisen liikunta-apteekin (liikuntaneuvonnan) toimintamallin luominen ja juurruttaminen peruspalvelukeskus Aavan alueelle. Keskeisenä tuloksena on, että Aavan alueella liikuntalähetetoiminta on otettu käyttöön ja liikuntaneuvontatoiminta organisoitu kaikissa alueen seitsemässä kunnassa. Hankkeessa tehdään liikunta-apteekki ja sen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tuomat hyödyt tunnetuksi paikallisesti ja valtakunnallisesti sekä sisällytetään liikunta-apteekkitoiminta kuntien hyvinvointiohjelmiin.

Liikunta-apteekkien suunnittelu avaa yhteistyön ja verkostotyön mahdollisuudet ja luo keinoja julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välillä. Onnistuessaan tämä vähentää tulevaisuudessa raskaampien palvelujen tarvetta. Syntyvän liikunta-apteekin toimintamallin tulisi olla erilaisten kuntien tarpeisiin mukautuva, mutta toisaalta rajattu kokonaisuus. Mallin avulla tulisi voida käynnistää ja levittää liikunta-apteekin (liikuntaneuvonnan) hyviä käytäntöjä laajemmin uusiin kuntiin sekä arvioida syntyviä hyötyjä.

Hankkeen tuloksena tavoitellaan, että alueen jokaisessa kunnassa on terveydenhuollossa

liikuntalähetekäytäntö käytössä, liikuntaneuvontapalvelua saatavilla, uusia matalankynnyksen ryhmiä (1-2), ohjausta myös muiden palveluntuottajien tasonmukaisesti ryhmiin. Näiden tavoitteiden kautta päätavoitteena on kuntalaisten omatoimisen liikunnan lisääntyminen.

Osaprojektin tavoitteena on saada liikkumislähetteellä liikuntaneuvontaan 15-50henkilöä/kunta/vuosi. Näistä valtaosa ohjautuisi ohjattuun liikuntatoimintaan mukaan.

Kohderyhmä oli hyvin valittu, sillä toimenpiteiden kohdistaminen juuri kaikkein suurimmassa riskissä elintapasairauksien kannalta oleviin sekä liikkumattomiin, oli kansanterveyden suhteen olennaista. Kohteiden käytännön valinnasta päättivät terveydenhuollon ammattilaiset, jotka poimivat sopivat kohderyhmäläiset asiakkaistaan. Tavoitteet olivat pääosin realistisia. Lähinnä kuntien liikuntaseurojen ja järjestöjen (n. 125 kpl) aktivoiminen todetuissa määrin ei osoittautunut realistiseksi eikä välttämättä myöskään tärkeäksi liikuntaneuvonnan edistämisen kannalta.

5. PROJEKTIN TOTEUTUS JA YHTEISTYÖ

Laajassa hankekokonaisuudessa sisäinen ja kehittäjäkumppaneiden välinen yhteistyö on onnistunut ja ylimaakunnallisuus on tuonut selvää lisäarvoa kehittämistyölle osaamisen ja hyvien käytäntöjen, toimintaesimerkkien levittämisen sekä yhteisten kehittämistyöpajojen kautta. Hankehenkilöstö on tutustunut aktiivisesti myös kansallisiin toimijoihin, joista on tullut kiinteä osa LIIKETTÄ!-yhteistyöverkostoa. Verkostojen kontakteja ja uusia yhteistyökumppanuuksia on mahdollistettu tehokkaasti alueellisesti, kansallisesti ja kansainvälisesti. Alueilla tehdyt toimenpiteet ja tapaamiset on jaettu verkostossa tehokkaasti ja osallistumiseen on kannustettu muitakin osahankkeita.

Yhteistyö toimijoiden, kuntien, palvelutuottajakentän sekä muiden hankkeiden kanssa lisääntyi ja syventyi hankkeen aikana. Osaamisen jakaminen sekä yhteiset tilaisuudet ja toimintaryhmät muodostuivat toiminnan kautta hankkeiden ja yhteistyökumppaneiden välille ja yhteistyötä pidettiin yllä säännöllisillä tapaamisilla ja koordinoinnilla. Yhteisten aiheiden ympärille koottiin toimijaryhmiä, jotka toteuttivat esille nousseita kokonaisuuksia. Kuntien uusia ja jo olemassa olleita yhteistyöryhmiä on vakiintunut toimimaan liikuntaneuvonnan ohjaavina työryhminä myös hankkeen jälkeen, mikä edesauttaa hyvien käytänteiden juurtumista. Osassa kunnista yhteistyö on vasta alkanut, mutta vuoropuhelu on mahdollistunut ja halu monitoimijaverkostoon on laajaa.

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotin osalta kehittämistyö on syventänyt maakunnallista yhteistyötä terveysliikunnan ja terveyttä edistävän toiminnan sekä sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa. Yrityskehittämisen ja palveluntarjoajien tukemisen osalta palveluntarjoajilla on suuri ja monitahoinen kehittämistarve, mutta operatiiviseen toimintaan menevä aika, raha ja henkilöstöresurssit ovat kehittämiseen sitoutumisen esteenä. Työpajoilla ja kuntien kanssa järjestetyillä yhteistapaamisilla saatiin verkostoitumista hyvään alkuun ja muutamat yritykset käynnistivät yhteistyötä keskenään. Yhteistyön onnistumisen takaamiseksi jatkossa ja tulevaisuuden projektien ja kehittämiskohteiden tueksi LADECin osahankkeessa

tuotettiin Hyvinvointipalveluiden tuottamisen pelikirja yhteistyössä yrittäjien ja asiakkaiden kanssa.

Kansainvälisyys ei ollut hankkeen alussa fokuksena, mutta jo projektin alkuvaiheessa heräsi eri tahoilta mielenkiintoa LIIKETTÄ!-hanketta ja sen toimintoja kohtaan. Monistettavuutta lähdettiin kartoittamaan Sveitsin, Italian, Viron ja yhdistyneiden Arabiemiirikuntien kanssa.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Osaprojektin 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 mm Wellamo-opisto. Kehittämistoiminnan kannalta keskeisempiä toimijoita Oivan puolelta olivat terveyden edistämisen yksikkö ja vastaanottopalveluista fysioterapia yksikkö. Osaprojekti on ollut tiiviissä yhteistyössä muiden Liikettä!-osa-hankkeiden kanssa ja osaprojektien edustajat tapasivat säännöllisesti erilaisilla teemoilla. Tapaamiset mahdollistivat osaamisen jakamisen ja benchmarkauksen muiden kanssa, joten yhteistyöstä saatiin lisäarvoa oman osaprojektin kehittämistyölle hyvien käytäntöjen, toimintaesimerkkien sekä erilaisten kehittämistyöpajojen kautta.

Osaprojektille muodostettiin oma seurantaryhmä, joka muodostui Oivan eri tulosalueiden avainhenkilöistä, kuntien liikuntatoimista ja PHLU:n edustajasta. Seurantaryhmä kokoontui viisi kertaa. Ryhmän tapaamisissa raportoitiin osahankkeen etenemisestä ja luotiin suuntaviivat kehittämistyölle. Kehittämistyössä hyödynnettiin myös olemassa olevia terveysliikuntatyöryhmiä (Asikkalan ja Padasjoen yhteinen työryhmä, Hollolan Hämeenkosken ja Kärkölän yhteinen työryhmä), jotka kokoontuivat yhteensä 12 kertaa. Terveysliikuntatyöryhmissä suunnittelutyö terveysliikuntapalveluketjun rakentamisessa korostui.

Osaprojektissa toteutettiin erilaisia tilaisuuksia, jotka tukivat liikkumislähete-liikuntaneuvonta toimintamallin tehostamista ja juurruttamista Peruspalvelukeskus Oivassa. Tilaisuuksia oli yhteensä 21 ja osa tilaisuuksista toteutettiin yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tilaisuuksia olivat mm. osallistumiset Oivan eri yksiköiden tiimipalavereihin tai kehittämispäiviin, erilaiset työpajat tai koulutustilaisuudet henkilöstölle. Liikuntaneuvojille järjestettiin seitsemän erilaista tilaisuutta, jotka tukivat liikuntaneuvojien Effica potilastietojärjestelmän käyttöönottoa.

Terveysliikunta-ajattelun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa toteutettiin pitkälti viestinnällisin keinoin ja viestinnässä kuntapäätäjät ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat olleet keskiössä. Osaprojekti toteutti terveysliikunnan valtuustoinfot, jotka toteutettiin yhteistyönä paikallisten liikuntatoimien tai vastaavien, Päijät-Hämeen liikunnan ja Urheilun ry:n (PHLU) ja koulutusylilääkäri Risto Kurosen (perusterveydenhuollon yksikkö, Phsotey) kanssa.

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveysliikunnan palveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Työpari terveydenhoitaja - liikunnanohjaaja toteutti yli 40 elintapa- ja terveysliikuntapilottiryhmää vuosien 2012 - 2014 aikana. Ryhmien suunnittelu ja joissakin ryhmissä myös toteutus tehtiin yhteistyössä jonkin Lahden kaupungin organisaation tai kolmannen sektorin toimijan kanssa. Yhteistyöverkostoon ovat

kuuluneet esimerkiksi Lahden kaupungin organisaatiosta: Liikuntapalvelut, Avoterveydenhuollon Mielenterveys- ja päihdepalvelut, Sosiaalipalvelujen Työpaja Ovi, Vanhusten palvelujen ja kuntoutuksen Lääkinnällinen kuntoutus, Työvoiman palvelukeskus Lyhty, Työkyyselvitysyksikkö, Monitoimikeskus Takatasku, Terveyskioski, Nuorisopalveluiden Luovat pajat, Ammatilliset työpajat, Etsivä nuorisotyö ja Starttipaja-hanke, Hyvinvointipalvelujen Neuvolat, Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Kolmannen sektorin toimijoista yhteistyöverkostoon ovat kuuluneet mm. Mieta Ry, Sosiaalipsykiatrinen säätiö, Tiedonpuu-hanke, Pelastusarmeija, Lahden Klubitalo ja Lahden Seurakuntayhtymän diakoniatyö.

Hankkeen avulla tavoitettiin monia kohderyhmän asiakkaita, joille ei aikaisemmin ollut minkäänlaista ennaltaehkäisevää toimintaa. Ryhmätapaamiset toteutuivat kerran viikossa kolmen kuukauden ajan noin kaksi tuntia kerrallaan. Jokaisella tapaamisella oli teema, jota käsiteltiin ensimmäisen tunnin aikana. Toinen tunti oli liikuntaa, jonka valintaan ryhmäläiset saivat itse vaikuttaa. Ryhmäkertojen aiheina oli liikuntaan motivointi, terveyttä edistävä ja ylläpitävä ravitsemus sekä arjen hallinta. Yhteistyötä liikuntapalveluiden kanssa tehtiin LIIKU - lähete käytännön tehostamiseksi. Suurin osa elintaparyhmien tapaamisista järjestettiin Liikuntapalveluiden tiloissa.

Täsmälääke - ryhmien asiakkaat ohjautuivat terveystuotaryhmiin avoterveydenhuollon sekä kaupungin muiden kohderyhmää tavoittavien yksiköiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden kautta. Asiakstarpeen kartoitus tehtiin yksilötapaamisissa, joiden perusteella muodostettiin asiakkaiden tarpeisiin soveltuvia ryhmiä. Osa ryhmistä oli valmiiksi muodostettuja yhteistyöverkostossa.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Osaprojektissa oli mukana aktiivisesti iso joukko toimijoita kaikilta sektoreilta. Kuntien liikuntatoimet olivat avainorganisaatioita projektin toteuttamisessa. Yhteistyö eri tahojen välillä oli sujuvaa ja tiivistyi erityisesti yksityisen sektorin toimijoiden kesken ja parani myös julkisen ja yksityisen sektorin välillä. Osaprojekti sai merkittävää tukea Liikettä!-yhteistyökumppaneiltaan, ja työnjako oli selkeä. Fyysinen etäisyys muihin yhteistyökumppaneihin häiritsi hieman yhteistyön syventämistä. Kansainvälistä yhteistyötä tehtiin yhden yrityksen kanssa. Osaprojekti saavutti sille asetetut toiminnalliset tavoitteet.

Osaprojekti järjesti toimijoille kuusi osaamisen kehittämiseen liittyvää teemapäivää, liikuntaneuvonnan benchmarking-matkan Lahteen, monialaisen työpajan, verkottautumismatkan Hämeenlinnaan, seitsemän infotilaisuutta ja liikuntakeskuskierroksen. Projekti antoi hyvinvointi- ja liikunta-alan yrityksille yritys kohtaista neuvontaa.

Hankkeessa mukana olevat toimijat osallistuivat seuraaviin toimenpiteisiin: yhteismarkkinointi (hyvinvointialan tuotekortit), kaksi liikuntatapahtumaa, Vakka-Suomen oma liikkumislähete, kaksi liikuntapassikampanjaa, neljä Vipinää-lehteä ja liikuntaneuvonnan markkinointitapahtuma. Lisäksi hankeyritykset osallistuivat työpaikkaliikunnan tuoteideoiden suunnitteluun. Hyvinvointiyrittäjien työpaikkaliikunnan tuoteideoita testattiin Laitilassa viidelle ja Taivassalossa yhdelle kohderyhmälle.

Projekti järjesti liikuntaneuvonnan suunnittelupalavereita noin 20 kertaa kuntakohtaisesti tai seudullisella tasolla. Projektissa pilotoitiin liikuntaneuvontamalleja Laitilassa, Taivassalossa ja Vehmaalla.

Uudessakaupungissa jo 2009 käynnistynyttä liikuntaneuvontapalvelua kehitettiin hankkeessa yhteistyössä poikkihallinnollisen Liike on lääke -työryhmän kanssa.

Hanke teki yhteistyötä kansallisten hyvinvointi- ja luovien alojen verkostojen kanssa toteuttaen Vakka-Suomessa mm. Rikastamo-pilotin ja Jalostamo-klinikan hyvinvointialan yrityksille sekä yhden yrittäjyysseminaarin hyvinvointi- ja hoiva-alan yrityksille. Projekti teki yhteistyötä myös Liiku ry:n kanssa Varsinais-Suomen liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittämiseksi.

Terveysviestinnän kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Terveysviestinnän kehittämiseksi hankkeeseen osallistuneille osahankekumppaneille sekä mukana olleille liikunta- ja hyvinvointialojen pilottiryksille järjestettiin viestintään liittyviä työpajoja, keskustelutilaisuuksia, ideariihä ja yrityskohtaista ohjaustoimintaa. Yhteistyö edellä mainittujen tahojen kanssa oli sujuvaa ja joustavaa, se edesauttoi verkostoitumista ja siten vahvisti myös hankkeen jatkuvuutta.

Hankkeen aikana verkostoiduttiin suomalaisten terveystieteen tutkijoiden kanssa yhteisissä tapaamisissa sekä aloitettiin kansainvälinen yhteistyö Tallinnan yliopiston ja Sveitsin italialaisen yliopiston kanssa pyrkimyksenä terveystieteen tutkijoiden ja opiskelijoiden verkottaminen sekä poikkitieteellisuuden hyödyntäminen terveystieteen projekteissa mm. COST-toimien kautta. Yhteinen COST -hakemus laadittiin Sveitsin, Turkin, Ruotsin, Italian ja Viron yliopistojen kanssa. Se avasi kanavat ja mahdollisuuden terveystieteen asiantuntijoiden laajemmalle yhteistyölle.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveystieteen innovaatioalusta:

LUT Lahti School of Innovationin osahanke oli vahvasti yhteenkietoutunut muiden osahankkeiden ja niiden tavoitteiden kanssa. Osahankkeen tavoitteiden toteutuminen edellytti tiivistä yhteistyötä muiden osahankkeiden kanssa. Esimerkiksi erilaisten sessioiden ja työpajojen tarve ja työskentelyteemat tulivat muiden osahankkeiden tarpeista. LUT Lahti School of Innovationin rooli oli tarpeeseen soveltuvien työmenetelmien suunnittelu ja käyttäminen. Lisäksi saadun aineiston dokumentointi ja/tai analysointi kuului LUT Lahti School of Innovationin osahankkeen rooliin. Sessioiden ja työpajojen tema, osallistujien valinta ja tilojen hankkiminen olivat pääsääntöisesti asianosaisten osahankkeen vastuulla.

Alussa yhteistyötä hidasti se, ettei yhteisen tekemisen paikkoja tunnustettu, kun osahankkeiden tavoitteet, konkreettinen toiminta ja työskentelymenetelmät olivat vieraita. Hankkeen kuluessa yhteen hiileen puhaltaminen syventyi yhteisen tekemisen kautta ja siten pystyttiin entistä paremmin hyödyntämään yhteistyötä muun muassa erilaisten toimenpiteiden ja interventioiden toteuttamisessa. Onnistuneisuus on syntynyt siitä, että on pystytty määrittämään kuka tai ketkä ovat kokonaisvastuussa jonkin tietyn toimenpiteen suunnittelussa ja toteuttamisessa ja miten muut tuovat omaa osaamistaan tämän toimenpiteen toteuttamiseen. Projektin toteutuksen kannalta oli oleellista erilaisten osahankeroolien muotoutuminen.

Hankkeen kautta syntyneitä kansainvälisiä suhteita hyödynnettiin yhteisen hakemuksen tekemisessä Euroopan unionin komission alaisessa terveystieteen liittyvässä haussa. Hankkeen

kehittämistoimenpiteitä ja tuloksia on esitetty useissa kansainvälisissä konferensseissa kuten University-Industry Interaction, HEPA - Health Enhancing Physical Activity, Continuous Innovation Network ja International Forum on Knowledge Asset Dynamics - IFKAD.

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveys- ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Yrityksillä on suuri ja monitahoinen kehittämistarve, mutta niiden operatiivisen toiminnan vaatima aika, pienet taloudelliset ja henkilöstöresurssit olivat kehittämisen esteenä. Yritysanalyyseissa ja keskusteluissa esiin tulleiden kehittämisalueiden sisäistäminen ja priorisointi vaati yrityksiltä oman aikansa.

Kohdeyritysten perusvalinta tehtiin perustuen Cursor Oy:n yritysrekisteriin, sen pohjalta tehtyyn sähköiseen yritysarkistoon ja yritysneuvojen, -asiantuntijoiden ja yrittäjäjärjestön tietämystä hyödyntäen.

Yrittäjien ja viranhaltijoiden apua käytettiin monesti, jotta saatiin asiakastapaamisille uutta ja innovatiivista näkökulmaa. Erityisesti tämä korostui kuntien ja kaupunkien organisaatioiden ja henkilöiden tapaamisissa, jotka olivat monelle yritykselle ensikertaisia ja sikäli ainutlaatuisia päänavauksia mahdolliselle molemminpuoliselle yhteistyölle.

Yritystapaamisilla, workshopeilla ja kuntien sekä muiden alalla toimivien järjestöjen, yhdistysten ja TEM:n kanssa järjestetyillä yhteistapaamisilla heräteltiin tietoisuutta muista yrityksistä ja toimijoista sekä saatiin verkostoitumista hyvään alkuun, jonka tuloksena muutamat yritykset ovat käynnistäneet yhteistyötä keskenään.

Hankkeen aikana tehtiin yhteistyötä seudullisten organisaatioiden ja toimijoiden kanssa kuten Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Socom Oy, TaitoKymenlaakso ry, Ravimäkiyhdistys ry, Kotkan-Haminan seudun kunnat ja kaupungit ja Kymenlaakson keskussairaala/Carea. Yhteistyöllä pystyttiin päivittämään ja haarukoimaan mahdollisia yhteistyömahdollisuuksia ja myös edistämään toimialan kehittymistä ja hankkeen tavoitteiden saavuttamista.

Yhteistyö Liikettä! -hankekokonaisuuden toimijoiden kesken oli sujuvaa ja Ladecin projektipäällikkö hoiti koordinaation hyvin, mutta pitkien välimatkojen ja runsaan osahankejoukon vuoksi yhteiset tapaamiset olivat harvoin mahdollisia. Osahankkeen projektihenkilöstöllä olisi ollut kiinnostusta osallistua erityisesti Palmenian ja LUTin toteuttamiin koulutuksiin ja seminaareihin Lahden alueella, mutta matka-ajat huomioiden osallistuminen oli aikataulullisista syistä mahdotonta toteuttaa.

Projektipäällikköä pyydettiin osallistumaan asiantuntijana ja/tai jäsenenä useisiin seudulla käynnissä oleviin terveys- ja hyvinvointi- sekä niihin läheisesti liittyvien hankkeiden ohjausryhmiin. Verkottamalla muihin hankkeisiin ja niiden toimijoihin pystyttiin osin välttämään päällekkäisyydet ja osin saamaan aihepiiriin liittyvää hiljaista tietoa sekä levittämään Liikettä! -hankkeesta tietoa muille toimijoille.

Kansainvälisyyttä toteutettiin osallistumalla yhteistapaamisiin, konsultoimalla ja esitelmöimällä seudulla olevien oppilaitosten ja yritysten tapaamisissa, jotka kohdistuivat Pietarin ja Viipurin kaupunkien ja alueiden

yriyksiin, yliopistoihin ja oppilaitoksiin. Uusinta tietämystä maailmalta haettiin terveys- ja hyvinvointialan messuilta Dubaista ja Saksasta, sairaala- ja asumispalveluiden tuottajilta Hollannista sekä seuraamalla kansallista ja kansainvälistä mediaa.

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Aavan alueella on Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveisyhtymän, alueen kuntien ja lukuisten eri sidosryhmien välistä yhteistyötä. Osahankkeen keskeisiä toimijoita ovat peruspalvelukeskus Aava sekä sen jäsenkunnat Hartola, Iitti, Myrskylä, Nastola, Orimattila, Pukkila ja Sysmä. Osahanketta hallinnoi Nastolan kunta, joka palkkasi käytännön toteutuksesta vastaavan projektipäällikön. Liikunta-apteekin toteutumista ja kehittämistä ohjaa, seuraa ja arvioi moniammatillinen seurantaryhmä, joka muodostuu peruspalvelukeskus Aavan, sen jäsenkuntien, Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun sekä muiden asiantuntijatahojen edustajista.

Projektia toteutettiin kuntakohtaisista tarpeista ja lähtökohdista käsin. Osahankkeen kunnat ovat sitoutuneet kunnanhallituksien päätöksillä toteuttamaan hanketta ja kehittämään Liikunta-apteekki -toimintaa alueellaan. Osahankkeen pyrkimyksenä on parantaa sekä laajentaa yhteistyötä kuntien liikunta- ja vapaa-aikapalveluiden, sosiaali- ja perusterveydenhuollon, yksityisten liikuntayrittäjien sekä kolmannen sektorin kanssa. Osahankkeen aluksi on luotu kontakteja hankkeessa oleviin yhteyshenkilöihin ja yhteistyö alkoi melko hyvin. Kuntien erot yhteistyössä sosiaali- ja perusterveydenhuollon sekä liikunta- ja vapaa-aikapalveluiden välillä ovat vaihdelleet. Osassa kuntia yhteistyö on ollut luontevampaa kuin toisissa. Erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon sektorin positiivista suhtautuminen liikuntaneuvonnan kehittämiseen on ollut merkillepantavaa. Vuonna 2013 liikuntaneuvonnan aloittanut Sysmän kunta on toistaiseksi ainoa, jossa toiminnassa on tiiviisti mukana kolmas sektori. Tiivistä yhteistyötä on tehty myös Oivan osahankkeen kanssa.

Terveydenhuollon ammattilaisten kunkin toimipaikan vastuuhenkilöt hoitivat tiedotusta omalle toimipaikalleen sekä aktivoivat omalta osaltaan liikkumislähetteen kirjoittamiseen. Yhteyshenkilöt myös tiedottivat projektipäällikköä, mikäli tarve erityisille toimenpiteille oli. Liikuntatoimen vastuuhenkilöidentyö oli huolehtia liikuntaneuvonnan resurssin olemassaolosta sekä osallistua yhteistyöhön eri toimijoiden kanssa paikallisten kuntatyöryhmien kautta. Kullakin kunnalla, liikuntatoimella, oli vastuu liikuntaneuvontapalvelun järjestämisestä.

Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät ovat pääsääntöisesti toteutuneet. muutamassa kunnassa on ollut toisia kuntia suurempia haasteita asiakkaiden saamiseksi.

Kansainvälisen yhteistyön osalta hankkeessa ei ollut varsinaisia toimenpiteitä, sillä projektissa keskityttiin kansalliseen (maakunnalliseen) yhteistyöhön.

6. JULKISUUS JA TIEDOTTAMINEN

LIKETTÄ!-hankkeen alussa projektille laadittiin viestintäsuunnitelma, jota päivitettiin puolivuositain. Viestinnässä tavoitteena oli olla mukana alueellisissa ja kansallisissa verkostoissa sekä koota yhteen toimijoita. Mediassa hankekokonaisuus ja osahankkeet ovat saaneet hyvin positiivista julkisuutta erityisesti ammattilaisten keskuudessa. Näkyvyyttä on saatu toimituksellisilla kirjoituksilla paikallislehdissä ja ammattijulkaisuissa, verkkoyhteisöissä ja tapahtumissa. LIKETTÄ!-hankkeen osahankkeet ovat säännöllisesti ilmoittaneet hankkeiden tapahtumista lehdistötiedotteilla, facebook-sivuilla, blogikirjoituksissa ja uutiskirjeissä. Hankekokonaisuudesta ja toimintamallin muodostumisesta julkaistiin myös suomen- ja englanninkielisiä julisteita. Kaikki hankkeen materiaali on julkaistu LIKETTÄ!-projektin kokoavassa liikunta-apteekki-verkkopalvelussa, joka toimii hankkeen asiakkaille suunnattuna loppujulkaisuna.

Pääpaino tiedottamisessa oli koko hankekokonaisuuden ajan sidosryhmäviestintää, jossa yhteistyöverkostot, palvelutuottajat, kuntatoimijat sekä kuntapäätäjät ovat olleet keskiössä. Hanke toteutti valtuustoinfot lähes kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa yhteistyössä LIKETTÄ!-osahankkeiden ja PHLU ry:n sekä asiantuntijalääkäri Risto Kurosen kanssa. Lisäksi hanketoimijat osallistuivat kevyillä terveystuokintainterventioilla Kuntapäätäjien tuki-hankkeen seminaarisarjan neljään tapahtumaan. Sidoryhmiä ovat olleet myös kansalliset terveyttä edistävän liikunnan tutkimus- ja kehittämislaitokset ja muut toimijat. Heille viestittiin hankkeen toteuttamisaikana sekä sähköpostitse että yhteisissä valtakunnallisissa tapahtumissa.

Yhteistyössä Sport Business School Finlandin kanssa järjestettiin liikunta-alan taloustutkimuksen julkistamistilaisuus ja ReadySteadyGoFinland-hankkeen kanssa seminaari Design+sport=business, joka oli suuri menestys ja toi lisäarvoa verkostolle. Toimijoiden yhteistyönä järjestettiin myös Hyvinvointi-ilta Felmanniassa, jossa liikunta-apteekkiin osallistuvat yritykset esittelivät palveluitaan. Toukokuussa 2014 toteutettiin tulevaisuuden hyvinvointipalveluita kartoittava Lahden ihanin kortteli- tapahtuma Kauppakeskus Valossa. Liikunta-alan opiskelijoille pidettiin neljä esittelytilaisuutta Vierumäellä ja Pajulahdessa. Nämä tapahtumat ovat tukeneet verkoston muodostumista yhdessä yli 20 työpajan kanssa.

LIKETTÄ!-hanke ja osahankkeet ovat olleet esillä TerveSOS-messuilla, Mielenterveysseuran Liiku mieli hyväksi- seminaarissa, Terveystuokintapäivillä, KKI-ohjelman liikuntaneuvontatilaisuuksissa, HEPA 2013 -terveysliikunnan kansainvälisessä konferenssissa, Lahden Tiedepäivillä, EAKR-seminaarissa sekä Puijo Symposiumissa. LIKETTÄ!-hanke ja Täsmälääke-hankkeen kehittämä toimintamalli löytyvät Terveysten- ja hyvinvointilaitoksen toteuttamasta Innokylä-verkkoportaalista. LADECin osahankkeessa julkaistiin kaksi hanke-esitettä ja liikuntaneuvonnan tukimateriaaleina julistesarja, flyeri, esite ja roll-up. Liikunta-apteekin tueksi julkaistiin toimintaohjeet sekä muistutusviestinnän välineenä ammattialaiskäyttäjän taukojumppaan vastuskuminauha liikunta-apteekki-tekstillä.

Verkostoitumistilaisuuksia, joihin on osallistuttu, ovat olleet: Uutta rahoituskautta kohti - Hanketoimijoiden yhteistyötilaisuus, Go Expo, Work Goes Happy, Työelämä tarvitsee liikettä - hyvinvointiverkoston tapaaminen ja HYVE 2013 työhyvinvoinnin verkosto sekä KKI-päivät ja Kunnon laiva, joilla terveystuokintan uudet tuulet ja mininaiset toimijat tulivat tutuiksi. Liikunta-apteekki-pilotti osahanke

osallistui myös Dublinin eHealth Weekille, jolla aiheena olivat terveyden ekosysteemit sekä erilaiset mobiili- ja verkkosovellukset terveyden edistämisessä. Osaamisen siirtoa sekä kansainvälisiä liiketoimintamahdollisuuksia ja koulutusviennin mahdollisuuksia kartoitettiin verkostoitumismatkalla Abu Dhabiin ja Dubaihin, missä osallistuttiin myös Abu Dhabi Medical congressiin ja Arab Health messuille.

Liikuntaneuvonnan tueksi järjestettiin yhteistoiminnallisia tehoviikkoja, jossa muistutettiin terveydenhuollon työntekijöille toimintamallista. Terveydenhuollon henkilöstölle järjestettiin yhteistyössä myös asiakkaan kohtaaminen ja motivointi- työpajoja. Kuntalaisten tietoisuutta hankkeesta on lisätty yleisötapahtumilla, joita on järjestetty itsenäisesti tai osallistumalla olemassa oleviin tapahtumiin. Näissä tapahtumissa on esitelty liikuntaneuvontaa, LIIKETTÄ!-hanketta ja liikunta-apteekki-verkkopalvelua. Liikunta-apteekkia jalkautettiin laajasti Päijät-Hämeen alueella esittelytapaamisissa moniammatillisissa kokouksissa, lääkäreiden kokouksessa, terveysasemilla, fysioterapiaoastoilla, elintapaohjaajien koulutustilaisuuksissa sekä liikunta-apelveluissa Tilaisuuksissa tavoitettiin yli 500 ammattilaista, joiden käyttöön liikunta-apteekki on tehty. Liikunta-apteekki-verkkopalvelu on esillä myös hyvis.fi- sähköisen asiointin portaalissa, joka otetaan käyttöön asiakkaille ja ammattilaisille Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystoimijoilla yhteisesti vuoden 2014 aikana.

LIIKETTÄ! -hanke oli toteutusaikana hyvin esillä myös sosiaalisessa mediassa. Hankkeen tiimoilta tuotettiin "Tosielämän Sankarit" - videokooste, joka on esillä Youtubessa ja lisäksi sitä esitettiin useilla muilla foorumeilla hankkeen aikana. Lisäksi hankkeen kautta organisoitiin "Ole hyvä älä istu" -facebook kampanja sekä valtakunnalliset "Porraspäivät" ja "Kehu työkaveri päivässä" -haastekampanjat. Hanke oli myös mukana mahdollistamassa Kotkan-Haminan seudun Elixir -ohjelman terveystoiminnan sisältöjä joista on tehty myös Youtube -videoklipit. Näiden toimenpiteiden avulla seudun liikunta-, elämys- ja hyvinvointimahdollisuuksia liikunnan näkökulmasta tuotiin esille ohjelmassa syyskaudella 2014 televisiossa ja pysyvästi netissä.

Hankkeesta tehdyt kansalliset ja kansainväliset julkaisut:

Hyypiä, M. & Parjanen, S. (2014) Innotin-peli luovuuden tukena. Teoksessa Melkas, H. & Laakso, H. (toim.) Tutkimus ja arki kohtaavat. Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation, LUT Scientific and Expertise Publications Tutkimusraportit - Research Reports No. 29.

Parjanen, S. (2014). Uusien työskentelykäytäntöjen juurtumisen mahdollisuudet. Esimerkkinä liikuntaneuvontakäytäntöjen kehittäminen sosiaali- ja terveystoimimessa. Työelämän tutkimuspäivät 2013. Työn tulevaisuus. Työelämän tutkimuspäivien konferenssijulkaisuja 5/2014. Työelämän tutkimuskeskus. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto, 193-202.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95420/tyoelaman_tutkimuspaiivat_2013.pdf?sequence=1

Hyypiä, M. & Parjanen, S. (2014). Complexity leadership theory approach for advancing sustainable knowledge sharing among organisations. Proceedings of the IFKAD 2014 - International Forum on Knowledge Asset Dynamics - Knowledge and Management Models for Sustainable Growth, Matera, Italy,

11-13 June 2014.

Parjanen, S. & Hyypiä, M. (2014). Revealing innovation potential in complex environments. Proceedings of the IFKAD 2014 - International Forum on Knowledge Asset Dynamics - Knowledge and Management Models for Sustainable Growth, Matera, Italy, 11-13 June 2014.

Parjanen, S. (2013) Challenges in creating continuous innovation. Case study of co-operation between the private, public and third sectors. Presented at 14th International CINet Conference, 8-11 September 2013, Nijmegen, Netherlands.

Parjanen, S. & Hyypiä, M. (2013) The role of game design elements in supporting collective creativity in idea generation sessions. Presented at 14th International CINet Conference, 8-11 September 2013, Nijmegen, Netherlands.

Parjanen, S. (2013) Challenges Of Brokerage Functions In The Beginning Of The Innovation Process. Kliewe, T., Meerman, A., Baaken, T and van den Sijde, P. (eds.) University-Industry Interaction: Challenges and Solutions for Fostering Entrepreneurial Universities and Collaborative Innovation. 2013 University-Industry Interaction Conference, May 27-29, 2013, Amsterdam, pp. 928-937, ISBN 978-90-820668-4-5.

Freundlich, H. & Parjanen, S. (2013) Physical activity pharmacy - building a health enhancing -concept in Lahti region, Finland. Presented at poster session of 4th Conference of HEPA Europe, 21-24 October 2013, Helsinki, Finland.

Parjanen, S. & Kullaa, S. (2013) Tosielämän Sankarit – Terveysviestintää käyttäjälähtöisesti. Esitetty Lahden Tiedepäivässä 12.11.2013/ Abstrakti Käsiohjelmassa.

Parjanen, S. (2012) Systeemisen innovaation rakentamisen haasteita. Esimerkkinä liikuntaneuvontakäytäntöjen kehittäminen Päijät-Hämeessä. Esitetty Lahden tiedepäivässä 27.11.2012/ Abstrakti käsiohjelmassa s. 31.

Osahankkeen yleiskuvaus LUT Lahti School of Innovationin kotisivuilla: <http://www.lut.fi/lut-lahti-school-of-innovation/liiketta>

6.1 Projektin mahdollinen internet-osoite

www.liikunta-apteekki.fi

7. ONGELMAT JA SUOSITUKSET

Toimivan ja tasapuolisen yhteyden luominen kaikkien osahankkeiden kesken oli haastavaa. Erityisesti maantieteellinen etäisyys toimijoiden välillä muodostui ongelmalliseksi sillä yhteistyö oli selkeästi vähäisempää etäällä olevien toimijoiden kanssa ja kesken. Kaikkien partnereiden osaaminen ja näkemykset

olisivat olleet arvokkaita ja joissakin tilaisuuksissa niitä oli mahdoton hyödyntää. Osahankkeiden yhteisissä tapaamisissa pyrittiin mahdollisimman tehokkaasti jakamaan parhaita käytänteitä, kokemuksia ja kertoa toiminnasta, mutta käytettävissä ollut aika ei koskaan tuntunut riittävän. Vaikka hankkeessa yritettiin ideoida ja kokeilla erilaisia virtuaalisia viestintämahdollisuuksia ei niillä voitu korvata kasvokkain tapahtuvaa kommunikointia. Joissakin osahankeorganisaatioissa kyseisiä välineitä ei ollut lupa käyttää. Suosituksena on, että jo hankkeen suunnitteluvaiheessa resursoidaan yhteisten tekemisten ja tapaamisten ajat ja mahdollistetaan vapaamuotoisemmat kohtaamiset ja viestintätavat.

Terveysliikunnan kehittämistyötä tehtiin paljolti eri hankkeissa ja haasteeksi muodostui Päijät-Hämeen eri hankkeiden yhteistyö sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden yhteensovittaminen. Keskeinen haaste liittyi kuntien liikuntatoimien ja jonkin verran sosiaali- ja terveystoimien heterogeeniseen palveluvalikoimaan ja varsinkin henkilöstöresursseihin, jotka jatkossa tulevat vaikuttamaan siihen, miten osahankkeen aikana kehitettyjä toimintoja tullaan jatkamaan. Pysyvien tulosten aikaansaaminen vaatii pitkäjänteistä toimintaa ja koordinaatiota. Lisäksi toiminnan hyötyjen ja tulosten viestintä tulee olla tehokasta ja jatkuvaa.

Yritysten sitouttaminen ja osallistaminen oli haasteellista, johtuen yritysten kokemasta resurssipulasta sekä taloudellisista paineista. Lisäksi kehittämistoiminnan yrityskohtaisten konkreettisten hyötyjen viestiminen oli haasteellista, sillä työtä tehtiin käyttäjälähtöisen innovaatiotoiminnan kautta. Pienyritykset olisivat kaivanneet hyvin konkreettista apua näkyvyyden ja tunnettuuden parantamiseksi, kasvuedellytyksiin ja kansainvälistymiseen sekä rahoitusratkaisuiden löytämiseksi. Suosituksena olisi taata pysyvällä rahoituksella organisoitava yhteistyö- ja kehittämisfoorumi, joka mahdollistaisi pidempiaikaisen, monipuolisen ja jatkuvan kehittämistoiminnan sekä laajan osaamis pohjan hyvinvointialan yritysten kehittämisen avuksi.

Uudenlaisen verkkopalvelun rakentaminen oli osittain haasteellista, sillä konsepti luotiin alusta asti tulevien käyttäjien ääntä kuunnellen. Verkkopalvelu rajattiin pilottivaiheessa lähes kokonaan asiantuntijoiden työkaluksi, mikä rajoitti sen käyttöä alkuvaiheessa, mutta toisaalta markkinointi ja jalkauttaminen olivat kohdennetumpia. Liikunta-apteekki verkkopalvelun toteuttaminen ja jalkauttaminen veivät ennakoitua pidemmän ajan sillä suuren asiakastiedon käsittelyyn tarvittiin pitkä palvelumuotoiluprosessi. Liikunta-apteekki on hankkeen päättyessä toimiva ja käytettävä ammattilaisten työkalu. Verkkopalvelu on laaja kokonaisuus ja jotta sen käyttö olisi osa arkea jatkossa, tulee koordinoitiin, aktivointiin ja kehittämiseen panostaa jatkossakin.

Liikuntaneuvontatoiminnan ja elintapaohjausmallien juurtumisen ja oikean resursoinnin ratkaiseminen on haaste hankkeen päättymisen jälkeen osassa hankekokonaisuuteen osallistuvia kuntia. Tämän osalta olisi suositeltavaa, että hanke pystyy osoittamaan mahdollisimman selkeät tulokset liikuntaneuvonnan vaikuttavuudesta sekä muistuttamaan palvelujen tasa-arvoisesta saatavuudesta. Suosituksena on lisäksi, että kunnissa olisi yksi päättävässä asemassa oleva terveydenhuollon henkilö, jolla on innostusta ja paloa liikuntaneuvonnan ja lähetekäytännön eteenpäin viemiseksi sekä sillanrakentamiseksi kuntien liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Lisäksi niiden kuntien, joissa liikuntaneuvonnan hyvät käytänteet ovat vakiintuneet, tulisi viestiä niitä tehokkaasti muihinkin kuntiin hankkeen päättymisen jälkeen pysyvissä yhteistyöryhmissä. Yhteistyökumppani PHLU ry:n tavoitteena on koordinoida

päijäthämäläistä liikuntaneuvontatoimintaa jatkossa.

LIKETTÄ!-hankekokonaisuuden sisäsen arvioinnin tuotti Päijät-Hämeen liitto CAF-menetelmällä kahdessa vaiheessa. Loppuraportin liitteenä oleva CAF-arviointiraportti kokoaa laajan kirjon onnistumisia ja haasteita sekä kehittämisehdotuksia, jotka voivat toimia tulevien projektien suunnittelun ja toteuttamisen tukena organisaatiosta riippumatta. Hankkeen aikana toteutettiin puolivuositain kysely, jolla kartoitettiin onnistumisia ja kehittämiskohteita. Haasteisiin tartuttiin niiden ilmentyessä ja erityisesti tiedon jakamista ja kohtaamista yritettiin lisätä hankkeen aikana.

8. PROJEKTIN TULOKSET

LIKETTÄ!-hanke on vastannut asiakaslähtöiseen terveystuokunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisen tarpeeseen Päijät-Hämeen, Kotka-Haminan ja Vakka-Suomen alueilla. Hankkeen kohderyhmänä on ollut hyvinvointi- ja liikunta-alan yritykset, kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimialat sekä kolmannen sektorin hyvinvointitoimijat.

Hankkeen kokonaistavoitteina on ollut vaikuttaa palvelurakenteisiin, sektoreiden väliseen yhteistyöhön ja toimintaympäristöihin sekä edesauttaa alueiden erityisosaamisten ja palvelujen siirtämistä toisten alueiden käyttöön monitoimijaverkoston ja aidon yhteistyön rakentamisen kautta. Hankkeessa etsittiin aktiivisesti eri alueilla muodostuneita hyviä käytänteitä ja edistettiin niiden siirtämistä uusien toimijoiden käyttöön ylimaakunnallisesti. Hankkeen puitteissa järjestettiin lukuisia monialaisia työpajoja ja muita työskentelyfoorumeita, joiden kautta sektorien välistä yhteistyötä on voitu kehittää enemmän yhteisen tekemisen suuntaan. Hankkeessa pilotoitu konkreettinen yhteistyökanava, liikunta-apteekki.fi verkkopalvelu mahdollistaa keskusteluyhteyden ja terveystuokunnan ympärillä tapahtuvan kehittämistyön jatkumisen myös hankkeen jälkeen.

Sisältötavoitteena oli kehittää liikuntaneuvontaan liittyviä toimintamalleja hankealueen kunnissa, edistää liikuntalähetekäytänteitä sekä rakentaa liikunta-apteekki-kehittämialusta, -yhteistyöverkosto ja verkkopalvelualusta liikkumislähetteen, liikuntaneuvonnan ja matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tuottajien avuksi. Hankkeessa edistettiin toimivan ja tehokkaan liikuntaneuvonnan toimintaedellytyksiä toiminta-alueen kunnissa sekä kehitettiin toimijaverkoston innovaatiokyvykkyyttä ja toiminnan tuottavuutta. Hankekokonaisuudessa sisältö ja kehittämistarpeet syntyivät yhdessä toteuttajatahojen, kehittäjäkumppaneiden sekä alueen yksityisen, kolmannen ja julkisen sektorin kanssa. Lisäksi alueiden liikunta-, terveys- ja hyvinvointialojen yrityksille tarjottiin runsaasti oman yritystoiminnan ja palveluiden laadun kehittämismahdollisuuksia sekä yrityksen että toimialan näkökulmista.

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

Hankekoordinaatio ja yhteistyöverkosto

Hankekoordinaatio on toteutunut sovitusti ja yhteistyö on ollut sujuvaa ja hedelmällistä alueen toimijoiden ja ylimaakunnallisten partnereiden kanssa. Yhteydenpito on ollut tiivistä ja avointa sekä perustunut kohtaamisiin hallinnoijan ja osahankkeiden välillä sekä yhteistapaamisten kautta. Hankkeelle tehtiin

loppuvuodesta sisäinen arviointi CAF-menetelmällä, jonka teki Jaana Pakarinen Päijät-Hämeen liitosta. Arvioinnin perusteella tehty työ on ollut tavoitteiden suuntaista, tulokset on saavutettu ja ylitetty sekä yhteistyö ja verkostot laajentuneet ja osittain muodostuneet pysyviksi hankkeen vaikutuksesta.

LIKETTÄ!-hanke aloitettiin marraskuussa 2011 yhteisellä kick off-tilaisuudella, johon osallistui osahanketoimijoita ja kehittäjäkumppaneita. Ohjausryhmä on kokoontunut yhteensä seitsemän kertaa ja ohjausryhmien yhteydessä on pidetty osahankkeiden oma kokous ja kokemusten vaihtotilaisuus. Muita yhteistapaamisia on hankkeen aikana ollut kahdeksan. Yhteistapaamiset järjestettiin toimijoiden paikkakunnilla sekä terveysliikunnan edistämisen kannalta hyvien toimijoiden tai palveluntarjoajien luona. Tapaamisten yhteydessä on tutustuttu toimintaan, uusiin lajeihin sekä ohjaustyyliin. Näitä käytänteitä on siten viestitty osahankkeiden paikkakuntien toimijoille. Projektipäällikkö on tavannut osahanketoteuttajat erikseen talvella ja syksyllä sekä osallistunut osahankkeiden seurantaryhmiin. Osahankkeita on kannustettu viestimään toisilleen toiminnasta ja tuloksista, mikä lisäsi samansuuntaisten hankkeiden yhteistyötä sekä verkostojen jakamista.

LIKETTÄ!-hankkeen tavoitteena oli alueellisten verkostojen muodostaminen ja kansallisiin verkostoihin osallistuminen aktiivisella otteella. Lisäksi tavoitteena oli uusien toimintamallien benchmarkkaus ja yhteistyökumppaneiden löytäminen. Alueellisesta verkostosta muodostui laaja ja yhtenäinen toimintaryhmä, jonka yhteistyökyvykyys parantui hankkeena. Verkosto vahvistui kansallisilla toimijoilla SHF-hankkeen yhteistyöverkoston sekä liikuntaneuvonnan ja terveysliikunnan kehittäjäorganisaatioiden kautta. Kumppaneita ovat olleet UKK-instituutti, Paavo Nurmi Keskus, Valo ry. ja Kunnossa Kaiken Ikää- ohjelma sekä emeritusprofessori Ilkka Vuori ja Polar Electro Oy. Yhteistyötä tehtiin myös EUBIC-hankkeen, Kolmas Lähde, RSGF!, Tikutusta, Kokeile edes kerran ja Maakunnallisen liikuntaneuvonta- hankkeiden kanssa. Hankkeessa tutustuttiin laajasti kansallisten kumppaneiden hyviin käytänteisiin, jaettiin kokemuksia ja vahvistettiin liikunta-apteekin toimintamallia ulkopuolisella asiantuntijuudella.

Yhteistyön vakiinnuttaminen toiminta-alueen sisällä terveysliikunnan toimijoiden välillä oli yksi hankkeen tavoitteista. Liikunta-apteekki-pilotin henkilöstö muodosti ja edisti avoimia, aktiivisia ja positiivisesti kehittämistyöhön suhtautuvia asiantuntija ja toimijaryhmiä, joissa käsiteltiin koko Päijät-Hämeen ja sen kuntien hyvinvointia edistävien terveysliikunta-asioiden kehittämistä operatiivisella tasolla. Lisäksi projektihenkilöstö osallistui alueen terveysliikunnan kehittämisverkostoihin sekä uusien hankkeiden valmisteluun. Kuntapäätäjiiin vaikutettiin järjestämällä valtuustoseminaareja yhdessä PHLU ry:n ja PHSOTEY: perusterveydenhuollon yksikön koulutusylilääkäri Risto Kurosen kanssa sekä osallistumalla Kuntapäätäjien tuki- seminaarisarjaan yhteistyössä Päijät-Hämeen liiton kanssa.

Liikunta-apteekki- verkkopalvelu

Liikunta-apteekki.fi-verkkopalvelu rakennettiin aidosti tulevia käyttäjiä ja heidän tarpeita ja toiveita kuunnellen. Sisällön, käytettävyyden ja visuaalisuuden suunnitteluun järjestettiin hankkeen aikana yhteensä 15 työpajaa eri käyttäjäryhmille. Tarkentavia focusryhmähaastatteluja ja kohtaamisia järjestettiin viisi sekä kaksi kolmepäiväistä liikunta-apteekin rakentamisen bootcampia. Yhdessä (LADEC, LUT, Palmenia) toteutetuista työpajoissa tuotettu materiaali suodatettiin yhteistyössä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun

palvelumuotoiluprosessissa, jossa tuotettiin prosessikuvaus sekä toteuttamissuunnitelma verkkopalvelulle. Suunnitelma sisälsi rautalankamallin ja asiakaspolut verkkopalvelussa. Verkkopalvelun toimittaja valittiin kesällä 2013 ja tekninen toteutustyö aloitettiin elokuussa. Käyttäjäkehittäjyyden takaamiseksi beta-versio lokakuussa 2013, tällöin tulevien käyttäjäryhmien kokemukset ja toiveet voitiin huomioida täsmällisemmin. Liikunta-apteekki.fi julkaistiin 1.3.2014, minkä jälkeen toiminta on jatkunut palvelun jalkauttamisella terveystasemille, yrityksiin ja yhteisöihin. Mukana toiminnassa on ollut 40 yritystä ja yhteisöä ja palvelussa on esillä hankkeen loppuessa yli 20 palveluntarjoajan tuotteita ja palveluita.

Liikunta-apteekki tuo yhteen päijäthämäläiset terveysliikunnan ja liikuntaneuvontaprosessin toimijat, joiden yhteistyölle verkkopalvelu antaa alustan ja tukea. Liikunta-apteekin tuotteistamista, kapallistamista sekä kansainvälistymistä kartoitettiin ja edistettiin osana Sport Health Feeling (A32142) -hanketta, jossa liikunta-apteekki on ollut case-esimerkkinä. Työ eteni hyvin ja edesauttoi osaltaan osahankkeen tavoitteiden saavuttamista, lisäsi vaikuttavuutta ja mahdollisti uusia kehittämissuuntia. Yhteistyön ylläpito ja verkkopalvelun käytön aktivointi vaativat edelleen aktiivisen tahon koordinoitua. Syksyllä 2014 koordinoitua jatkuu LAMKissa.

Liikunta-alan sertifiointijärjestelmä:

Liikunta-apteekki-pilottihankkeen tavoitteena oli rakentaa liikunta-alalle laatujärjestelmä. Yrityksiä ja terveydenhoitoalaa kuunneltaessa huomattiin, että toimijat eivät halunneet raskasta laatujärjestelmää, mutta edellyttivät tiettyjä laatuksiteerejä liikunta-apteekissa esillä oleville yrityksille ja palveluille. Terveystasemilla korostui palveluiden kokonaisvaltainen turvallisuus ja liikunta-alan palveluntarjoajilla fyysiset puitteet ja palveluiden ammattimaisuus sekä kokemus. Tästä lähtökohdasta saimme hankkeeseen tueksi Saara Lahden, joka teki Haaga-Helia ammattikorkeakoulun palveluliiketoiminnan opinnäytetyönä liikunta-alan palveluntarjoajien laatutyökirjan.

Eri työpajoista matkan varrelta oli kerätty laatuksiteerejä niin palveluntuottajan kuin liikkumislähetteen antajienkin näkökulmista. Lisäksi laatutyöhön hyödynnettiin kolmea ryhmäkeskustelua syksyn 2013 aikana. Fokusryhmiin osallistui erikseen potentiaalisia terveysliikkuja ja liikuntaneuvoja. Tavoitteena on ollut vastata sosiaali- ja terveystoimialalta nousseisiin kriteereihin sekä palveluiden tuottajien oman toiminnan selkiyttämiseen. Tarkentavien työpajojen jälkeen laatutyökirjasta muodostui 10 aihepiiriä käsitteleväkokonaisuus, joka työstettiin työkaluksi liikunta-apteekki-verkkopalveluun. Liikunta-alan palveluntarjoajien on täytettävä työkirja verkkopalvelussa, jonka jälkeen se tulee sähköisesti projektipäällikön arvioitavaksi. Laatutyökirja on kuitenkin yrityksen oma työkalu, jonka avulla voidaan kartoittaa yrityskehittämisen palveluntarpeita. Laatutyökirjan täyttämisen jälkeen yritys voi täyttää tuotekorttityökalun avulla tuotteita ja palveluita verkkopalveluun. Tuotekorttityökalu on myös kehitetty työpajojen aikana projektihenkilöstön oman oppimisprosessin kautta.

Liiketoimintamahdollisuuksien edistäminen:

Yritystyöryhmään tuli mukaan n. 40 yritystä, joista aktiivisia työpajatoimijoita oli 25 toimijaa. Tiedotteet toiminnasta lähetettiin 90 henkilön yhteistyöryhmälle koko projektin ajan. Yritystyöryhmä kokoontui yhteensä 16 kertaa LADECin järjestämiin aktiivisiin yrityskehittämisen työpajoihin, joiden teemoina olivat: liikunta-

apteekin sisältö, tuotteistaminen, palvelumuotoilu, laatu järjestelmä, tapahtumat, hyvinvointikorttelin suunnittelu, rahoitus sekä myynti ja markkinointi. Lisäksi yrityksille tarjottiin yhteistyössä Palmenian kanssa toteutettuja työpajoja. Yritykset varasivat myös aikoja kahden tunnin tuotteistussessioihin, joissa työstettiin liikunta-apteekin tuotekortteja. Yrityskäyntejä tehtiin n. 60 liikunta- ja hyvinvointialan yrityksiin. Yrityskäynneistä nousseisiin tarpeisiin vastattiin työpajoissa. Liikuntaseurojen ja kansanterveysjärjestöjen osallistaminen mukaan kehittämistoimintaan oli haasteellista johtuen päätoimisten työntekijöiden puutteesta. Lisäksi palveluliiketoimintaan tähtäävään tukeen ja kouluttamiseen ei ollut LIIKETTÄ!-hankkeessa resursseja. Kolmannen sektorin toimijoille tarjottiin Kolmas Lähde-hankkeen koulutuksia, seminaareja ja tilaisuuksia ja välitettiin hankkeessa tuotettua materiaalia kehittämistoiminnan aloittamisen tueksi. Liikettä-hanke toteutti kesän ja syksyn 2014 aikana yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa selvityksen Etelä-Suomen hiihto-olosuhteista ja niiden kehittämistä. Selvitys perehtyi olosuhteiden kehittämiseen neljän kohderyhmän: lasten ja nuorten, aikuisten terveystiikkujien, huippu-urheilijoiden sekä yritysten näkökulmasta. Selvityksessä luotiin suuntaviivoja hiihto- ja luontoliikunnan olosuhteiden kehittämiseksi Etelä-Suomessa case-esimerkkinä Liikuntakeskus Pajulahti.

Hanketoimintaa tukeva työ:

Osallistuminen hanketta ja kehittämistyötä tukeviin seminaareihin, verkostoitumis- ja kehittämistilaisuuksiin sekä työpajoihin oli tärkeä osa LIIKETTÄ!-hankkeen toimintaa hanketietoisuuden levittämisen sekä kumppaneiden löytämisen kannalta. Verkostoituminen mahdollisti myös oman ammattitaidon kehittyminen ja sen myötä paremman hanketyön LIIKETTÄ!-kokonaisuudessa. Koska kaikkien osahankkeiden edustajilla ei ole ollut mahdollisuuksia osallistua kaikkiin em. tilaisuuksiin, jaoimme tietoa ja materiaaleja osahanketoteuttajien kesken yhteisissä tapaamisissa ja muodostamalla hankkeiden keskinäisiä kohtaamisia. Tätä kokemusten jakoa kehitettiin hankeajana ja arvioinnin perusteella osahanketoteuttajat ovat olleet tyytyväisiä toimintamalliin. Verkostoja ja liiketoimintamahdollisuuksia kartoitettiin niin koti- kuin ulkomailla. Uusia kontakteja jaettiin verkostossa ylimaakunnallisesti. Päijät-Hämeen yrityksille tarjoutui siten mahdollisuus laajentaa toimintaympäristöään myös kotimaassa.

Terveysyhtöä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Osaprojektissa rakennettiin terveystiikkunnan palveluketjua/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. Terveystiikkunapalveluketjun yhtenä osana on terveydenhuollossa käytössä oleva lähetekäytäntö. Liikuntaneuvojilla on oma toiminta-alueensa ja he toimivat osana kuntien terveystiikkunapalveluketjua. Prosessi ja eri toimijoiden roolit ovat selkiytyneet ja toimintatavat ovat yhtenäistyneet. Liikuntaneuvonta on osa terveysasemien palveluvalikoimaa ja se nähdään entistä selvemmin mahdollisuutena asiakkaiden hoidossa ja ennaltaehkäisevässä työssä. Osaprojektin aikana liikkumisläheteliikuntaneuvonta toimintamallia jalkautettiin Oivan eri yksiköihin ja palveluihin sisäisen viestinnän keinoin sekä rekrytoimalla terveystiikkunnan yhdyshenkilöitä, joiden rooli on jatkossa toimia yhteyshenkilöinä terveystiikkunnan verkostossa. Liikkumisläheteliikuntaneuvonta toimintamallin tehostumisesta voidaan osoituksena pitää kirjoitettujen liikkumislähetteiden ja liikuntaneuvontaan ohjautuneiden määrät ovat moninkertaistuneet.

Osaprojektissa yhteistyö kuntien liikuntatoimien kanssa tiivistyi merkittävästi. Keskeinen haaste on liittynyt kuntien liikuntatoimien erilaiseen palveluvalikoimaan ja varsinkin henkilöstöresursseihin. Tilanteeseen saatiin kuitenkin helpotusta Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun (PHLU:n) maakunnallisen liikuntaneuvonta-projektin myötä. PHLU:n saaman hankerahoituksen turvin palkattiin mm. yksi liikuntaneuvoja Hollola-Hämeenkoski-Kärkölä alueelle ja toinen liikuntaneuvoja Asikkalaan ja Padasjoelle. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan lisäksi alueella kyetään lisäksi järjestämään enemmän matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja fysioterapia jatkoryhmiä. Yhteistyö myös Wellamo-opiston kanssa on mahdollistanut laajemman ja oikein kohdennetun ryhmä palveluvalikoiman kunnissa. Fysioterapia jatkoryhmiä kehitettiin fysioterapian ja maakunnallisen liikuntaneuvojan yhteistoimintana Hollolassa, Kärkölässä ja Asikkalassa. Toiminnan tarkoitus on tarjota terveystuottamamahdollisuus huonon toimintakyvyn omaaville henkilöille suoraan kuntoutuksen jälkeen. Kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia. Tehtyjen testauksien perusteella kuntoutuksesta terveystuottamaan siirtyneet heikon toimintakyvyn asiakkaat ovat hyötynet kyseisen muotoisesta terveystuottamaryhmätoiminnasta. Hankkeen aikana ryhmiä on ollut seitsemän ja osallistujia yhteensä 44 henkilöä. Toiminta on mahdollistanut fysioterapia resurssien kohdentamista asiakkaiden kuntoutukseen sekä asiakkaiden ohjaamisen oikea-aikaisesti eteenpäin terveystuottamukseen pariin. Asiakasnäkökulmasta yhteistyö myös tehostui, kun liikuntaneuvonnan käyttöön saatiin terveydenhuollossa käytössä oleva Effica potilastietojärjestelmä. Effica - potilastietojärjestelmään siirtyminen on mahdollistanut paremman seurannan ja jatkossa myös vaikuttavuuden mittaamisen. Hankkeessa kehitettiin käyttäjälähtöisesti Effica - potilastietojärjestelmässä olevaa liikun -lomaketta, jotta hyödynnetään myös muissa Päijät-Hämeen kunnissa. Osaprojektissa terveystuottamukseen liittyvä ulkoinen ja sisäinen viestintä nousi tärkeäksi kehittämisen kohteeksi. Osaprojektin aikana osallistuttiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa erilaisiin yleisötapahtumiin ja järjestettiin valtuustoinfot kuntapäätäjille otsikolla "Liikuntaneuvonta osana kuntalaisten arkea", joissa liikkumislähete - liikuntaneuvonta mallia ja terveystuottamun-ajattelua tehtiin tunnetuksi. Osaprojektin aikana valtuustoinfot toteutuivat Hollolassa, Hämeenkoskella, Kärkölässä ja Asikkalassa. Sisäisessä viestinnässä mallia tuotiin tunnetuksi, jotta se terveydenhuollossa nähtäisiin osana normaalia asiakas-neuvontaa ja hoidonohjausta. Osaprojekti osallistui yhteistyössä muiden Liikettä!- osaprojektien (Ladec, Palmenia ja Aava) ja PHLU:n maakunnallisen liikuntaneuvonta projektin kanssa yhteisten liikuntaneuvontaa tukevan viestintä materiaalien tuottamiseen, joita voidaan hyödyntää jatkossa toimintamallista markkinoinnissa. Paperinen liikkumislähete uusittiin ulkoasultaan ja nyt kaikki materiaalit ovat hyödynnettävissä koko Päijät-Hämeen alueella. Verkostoituminen, poikkihallinnollinen ja moniammatillinen yhteistyön onnistuminen on ollut yksi tärkeä tekijä osaprojektin kehittämistyössä ja myönteisissä tuloksissa. Osaprojektissa toteutettiin yhteistyörakenteita ja toimintamalleja terveystuottamun ja liikuntaneuvonnan kehittämiseksi eri toimialojen toiminnalla. Osaprojektin aikana on muodostunut toimiva, moniosaaja verkosto, jossa tiiviillä yhteistyöllä on kehitetty Oivan toiminta-alueen kunnissa, mutta myös koko Päijät-Hämeeseen maakunnallisesti yhtenevää liikkumislähete-liikuntaneuvonta mallia ja terveystuottamun palveluketjua.

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveystuottamun palveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Työpari terveydenhoitaja - liikunnanohjaaja toteutti yli 40 elintapa- ja terveystuottamupilottiryhmää vuosien 2012 - 2014 aikana. Hankkeen tulostuttarina toimivat asiakaspalautteet ja työparin seuranta siitä, miten

asiakas koki terveytensä ja elintapojensa muuttuneen ryhmän toiminta-aikana ja sen jälkeen. Lisäksi seurattiin osallistumista ryhmän toimintaan, muuttuiko käyttäytyminen tai asenne liikuntaa kohtaan tai saiko ryhmäläinen uusia ystäviä.

Asiakaspalautteen perusteella suurin osa asiakkaita oli ryhmän myötä pystynyt muuttamaan elintapojaan. Palautteissa viitattiin niin henkisen kuin fyysisen elämänlaadun paranemiseen, terveiden elämäntapojen kuten liikunnan ja ruokavalion merkityksen ymmärtämiseen, ryhmän ja vertaistuen merkitykseen elämäntapamuutoksessa sekä uusien ystävyysuhteiden luomiseen. Ryhmämuotoisella toiminnalla edistettiin osallisuutta ja hyvinvointia sekä toimintakykyä että terveyttä. Riittävän asiakaslähtöinen toiminta kannustaa ihmisiä motivoitumaan liikuntaan ja muuttamaan elintapojaan parempaan suuntaan. Liitteenä erikoistutkija Satu Parjasen (LUT Lahti School Of Innovation) koostama yhteenveto ryhmien antamasta osallistujapalautteesta.

Vähän yli kahden vuoden toiminnan jälkeen voimme todeta, että ryhmäläisten hyvinvointi ja elämänlaatu ovat parantuneet ryhmien myötä. Hankkeessa kehitettiin toimiva työparimalli ja sisältörunko terveystuotaryhmien tapaamisille, niin kuin tavoitteena oli. Asiakas saa liikunnanohjauksen ja muun elämäntapaohjauksen samalla kertaa. Terveystuotaryhmissä laajasti pilotoitu ohjausmalli mallinnettiin Täsmälääke-hankkeen lopputuotoksena valmistuneeksi työkirjaksi (ohjaajan käsikirja), josta ryhmien sisältö ja malli on kopioitavissa hyvänä käytäntönä mihin tahansa organisaatioon, kuntaan tai kaupunkiin, kolmannelle tai yksityiselle sektorille terveydenhoito tai liikunta-alalle. Täsmälääke-hankkeen työkirja antaa käytännön apuvälineitä ja vinkkejä ryhmämuotoisen elintapaneuvonnan ohjaamiseen Työkirjasta tehtiin myös nettiversio, joka löytyy liikunta-apteekki.fi- verkkopalvelusta.

Yhteistyö alueen muiden kohderyhmän kanssa toimivien toimijoiden kanssa oli tiivistä. Hankeaikana luotiin laaja yhteistyöverkosto Lahden kaupungin organisaatioiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Yhteistyötahot pitivät ryhmätoimintaa tärkeänä ja tarpeellisena ja olivat pettyneitä, kun eivät jatkossa voi ohjata asiakkaitaan Täsmälääkkeen terveystuotaryhmiin. Kaikki mukana olevat organisaatiot olisivat halunneet jatkaa yhteistyötä ryhmien jatkamiseksi ja edelleen kehittämiseksi.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Osaprojektin toiminnassa oli mukana 42 yritystä, neljän kunnan liikunta-/vapaa-aikatoimet ja 20 kolmannen sektorin toimijaa. Liikunta-alalle perustettiin kolme uutta yritystä. Hyvinvointi- ja liikunta-ala sai käyttöönsä uusia tuotteita ja palveluja 15 kappaletta. Liikuntayrityksiin syntyi yksi uusi työpaikka. Julkiselle sektorille syntyi yksi uusi työpaikka Taivassalon vapaa-aikatoimeen. Määrälliset tavoitteet saavutettiin ja ylitettiin lukuun ottamatta uusien työpaikkojen syntymistä.

Projektin tuloksena hyvinvointi- ja liikunta-alan yritysten liiketoimintaosaaminen, kilpailukyky ja verkottuminen parantuivat. Alan toimijoiden verkottumisen avulla hyvät toimintamallit ovat levinneet Vakka-Suomeen. Työpaikkahyvinvointiin tarjottavien tuotteiden ja -palvelujen vaikuttavuus on parantunut. Uusien palvelukonseptien, esimerkiksi liikuntaneuvonnan erilaisten toimintamallien, käyttöönotto on parantanut ennaltaehkäisevän toiminnan vaikuttavuutta.

Projektissa kehitettiin osallistuneiden yritysten toimesta uusia tuotteita ja palveluja jotka vastaavat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten tarpeisiin ja mahdollistavat osaltaan ennaltaehkäisevän toiminnan toteutumista ja tarjoavat kunnalliselle liikuntaneuvonnalle luontevan jatkokanavan. Hankkeessa kehitettiin myös alueellisia terveystoimintamalleja ja tukitoimintoja, kuten Vakka-Suomen oma liikkumislähete, liikuntapassit, liikuntaneuvonnan markkinointikampanja, liikuntaneuvontapalvelu Laitilassa ja Taivassalossa, Vehmaan ikäihmisten liikuntaneuvontapalvelu, seudullinen Vipinää-lehtikonsepti ja hyvinvointiyritysten tuotekortit. Lisäksi projekti kehitti yritysryhmien avulla yritysten yhteisiä työhyvinvointiohjelmia (2 kpl), joita pilotoitiin vakkasuomalaisien työyhteisöjen kanssa.

Terveysviestinnän kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Tavoitteellinen terveyden edistäminen tarkoittaa pitkäjänteistä vaikuttamis- ja kehittämistoimintaa, jolla terveydelle myönteiset valinnat tuodaan luontevasti osaksi erilaisten ihmisryhmien, niin ammattilaisten kuin asiakkaidenkin arkea. Terveyttä edistävä viestintä on tärkeä tukimuoto ja olennainen osa Päijät-Hämeen Liikunta-apteekkipilottia. Viestinnän avulla projektin osatoteuttajat saatiin toimimaan yhdessä ja organisaatiot saivat tietoa toistensa tekemisistä. Projektissa ammatillaisia ohjattiin löytämään ja käyttämään uusia viestintäkeinoja, kuten verkkoviestintää ja sosiaalista mediaa terveystietoon ja neuvontaan. Lisäksi viestinnällä mm. sosiaalisessa mediassa lisättiin yleistä terveystietoisuutta ja terveyttä tukevia valintoja. Viestinnän osaprojekti liimasi hankkeen osatoteuttajat yhteen ja mahdollisti hankkeen toiminnan sekä terveyttä edistävien tavoitteiden toteutumisen. Viestintäkonseptin luominen Liikunta-apteekkitoiminnalle antaa mahdollisuudet jatkuvuudelle. Liikunta-apteekin terveystietoa on olennainen keino välittää liikunta-apteekin terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua sekä apteekista että terveystietoisuudesta yleisesti. Tavoite terveystietoisuuden kansallisten ja kansainvälisten tutkimusten ja selvitysten kartoittamiseksi ja niiden mahdollinen hyödyntäminen sekä kotimaisten terveystietoisuuden tutkimusten ja opiskelijoiden verkoston rakentaminen toteutettiin. Tammikuussa 2013 julkaistiin tutkielma "Terveystietoisuus murroksessa - Miten terveystietoisuus muuttuu Internetin ja sosiaalisen median myötä?". Kesäkuussa 2014 julkaistiin sosiaalisen median kuvamaailmaan ja sen vaikutuksiin liittyvä tutkielma "Visuaalisuus liikunta-aiheisessa yhteisössä". Tutkielmien tuloksia on hyödynnetty vaihteittain hankekumppaneille, liikunta- ja hyvinvointialojen pilottiyrityksille, terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja opiskelijoille suunnatuissa seminaareissa ja työpajoissa. Kansainvälinen terveystietoisuustyöryhmän luominen ja verkostoituminen tapahtui mm. COST-hakemuksen kautta. Siinä mukana olivat Italia, Ruotsi, Sveitsi, Turkki, Viro. Osallistuminen kansainväliseen eHealth 2013 -seminaariin Irlannissa ja mahdollisten yhteistyötahojen kartoittaminen UAE:ssä (Dubai) sekä Englannissa ICA-konferenssissa (Lontoo, Oxford) lisäsi kansainvälisiä kontakteja. Brändin rakentamista on vahvistettu työpajoissa sekä terveydenhuolto- että liikunta- ja hyvinvointialojen ammattilaisille liittyen sosiaaliseen mediaan, maineenhallintaan, asiakkaan kohtaamiseen ja motivointiin. Osahankekumppaneille, Oivalle, Aavalle ja PHLU:lle järjestetyissä "Asiakkaan kohtaaminen ja motivointi" -työpajoissa jaettiin tietoa sekä Liikettä!-hankkeesta että sen tavoitteista. Yhteistyössä Lappeenrannan teknillisen yliopiston (LUT) osahankkeen kanssa suunniteltiin ja järjestettiin kolme fokusryhmähaastattelua, joiden aineistoa käytettiin edellä mainituissa niin liikuntaneuvojille kuin terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatuissa "Asiakkaan kohtaaminen ja motivointi" -työpajoissa. Edelleen LUT:in osahankkeen kanssa suunniteltiin ja toteutettiin arviointikysely Tosielämän Sankarit -videokoosteesta. Kyselyn monipuoliset

tulokset esiteltiin Lahden Tiedepäivässä 12.11.2013. Huhtikuussa 2013 järjestettiin terveydenhuoltoalan ammattilaisille ja opiskelijoille, media-alojen opiskelijoille ja muille aiheesta kiinnostuneille "Terveysviestintä ja media" -seminaari huhtikuussa 2013. Seminaarissa esiteltiin ja pohdittiin mm. terveysviestinnän luotettavuutta ja viihteellistymisen merkitystä siinä. Työpajoissa kerättyjä ideoita, ajatuksia ja aineistoa dokumentoitiin (LUT) ja se toimii syötteenä terveysviestinnän edelleen kehittämiseksi. Visuaalisuuden merkitystä viestinnässä, erityisesti sosiaalisessa mediassa selvitettiin yliopistollisessa viestinnän tutkielmassa, jonka tulokset julkaistiin kesäkuussa 2014. Visuaalisuuden merkityksestä tämän päivän viestinnässä järjestettiin Liikettä!-hankkeen osahankekumppaneille, pilottiyrityksille ja muille asiasta kiinnostuneille seminaari "Yrityksen visuaalinen viestintä". Seminaarin ohella pilottiyritykset saivat henkilökohtaista ohjausta kyseisestä aiheesta.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveystuotannon innovaatioalusta:

Projektissa pyrittiin saada aikaiseksi pitkäjänteisen yhteistyörakenteita ja toimintamalleja terveystuotannon ja liikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Tavoitteena oli, että tietoisuus mahdollisista uusista yhteistyökumppaneista ja toimintatavoista on lisääntynyt ja yhteistyö tiivistynyt eri toimijoiden välillä. Hankkeen kannalta tämä tarkoittaa muun muassa jatkuvaa kehittämisen tahtotilan kirkastamista, erilaisten toimijoiden törmäyttämistä niin kehittämisen kuin juurruttamisen osalta. Näihin tavoitteiden saavuttamiseksi hankkeessa on toteutettu erilaisia sessioita ja työpajoja, haastatteluita ja kyselyitä.

Liikettä-hankeessa toteutetut sessiot ja työpajat
(suluissa session päävastuullinen)

29.11.2011 Kick-off (LAKES) LUT Lahti School of Innovationin vastuulla oli työpajaosuuden suunnittelu, vetäminen ja dokumentointi.

17.1.2012 Sisältöryhmän sessio (LUT): Mistä liikunta-apteekki koostuu? LUT Lahti School of Innovationin vastuulla oli kehittämissession suunnittelu, vetäminen sekä aineiston dokumentointi.

13.2. 2012 Sisältöryhmän sessio (LUT): Terveystuotannon asiakkaiden ominaispiirteet ja terveystuotannon popularisoiminen. LUT Lahti School of Innovationin vastuulla oli kehittämissession suunnittelu, vetäminen sekä aineiston dokumentointi.

29.3.2012 Sisältöryhmän sessio (LUT): Mistä asiakkaita liikuntaneuvontaan? LUT Lahti School of Innovationin vastuulla oli kehittämissession suunnittelu, vetäminen sekä aineiston dokumentointi.

1.2.2012 Päijät-Hämeen liikunta-apteekki -innosessio (LAKES). LUT Lahti School of innovation osallistui session suunnitteluun ja osallistui sessioon osallistuvana havainnoijana.

22.5.2012 OIVA:n Terveystuotannon edistämisen yksikön kehittämispäivä. LUT Lahti School of Innovation veti Miten saadaan asiakas liikuntaneuvontaan? -työpajan kehittämispäivässä.

22.8.2012 Millainen on liikuntaneuvontaa tukeva sähköinen palvelualue? -työpaja liikuntaneuvojille liikuntaneuvojien koulutuspäivän yhteydessä. LUT Lahti School of Innovationin vastuulla oli työpajan suunnittelu ja vetäminen.

30.10.2012 Käyttäjälähtöinen työpaja Salpakankaan terveystuotannon verkkopalvelusta (LUT). LUT Lahti School of Innovation vastasi session suunnittelusta, fasilitoinnista ja dokumentoinnista.

1.11.2012 Käyttäjälähtöinen työpaja Asikkalan terveysasemalla verkkopalvelusta (LUT). LUT Lahti School of Innovation vastasi session suunnittelusta, fasilitoinnista ja dokumentoinnista.

26.11.2012 Ohjausryhmä (LADEC). Kokoukseen liittyvän arviointityöpajan suunnittelu ja toteuttaminen yhdessä LADECin osahankkeen kanssa.

28.11.2012 Terveysviestinnän seminaari (HY Palmenia). LUT Lahti School of Innovation vastasi työpajaosuuden suunnittelusta, fasilitoisesta, aineiston dokumentoinnista ja analysoinnista.

8.1.2013 OIVA:n osahankkeen työkokouksessa Liikkumislähete - liikuntaneuvontakäytäntöjen juurruttamiseksi normaaliksi toiminnaksi -työpajan suunnittelu ja vetäminen.

13.3.2013 Aineiston keruu kuntapäätäjiltä Kunta - palveluiden järjestäjä, tuottaja ja rahoittaja -seminaarissa yhdessä Ladecin osahankkeen kanssa.

9.4.2013 Liikuntaneuvonta työväliseenä -työpajan suunnittelu ja toteutus Turun yliopiston lääkäriopiskelijoille Vierumäellä yhdessä Ladecin osahankkeen kanssa.

10.4.2013 Terveysviestintä ja media -seminari (HY Palmenia). LUT Lahti School of Innovation vastasi työpajan suunnittelusta, vetämisestä ja dokumentoinnista.

3.10.2013 (HY Palmenia/AAVA) Puheeksi ottamisen - asiakkaan kohtaaminen -työpaja. LUT Lahti School of Innovation osallistui työpajan suunnitteluun ja toimi työpajassa havainnoijana.

9.10.2013 (HY Palmenia/OIVA) Puheeksi ottaminen- asiakkaan kohtaaminen -työpaja. LUT Lahti School of Innovation osallistui työpajan suunnitteluun ja toimi työpajassa havainnoijana.

29.11.2013 OIVA:n kehittämistyön arviointitilaisuus. Tilaisuuden suunnittelu yhdessä Ladecin ja OIVA:n osahankkeiden kanssa. Tilaisuuden vetäminen ja tulosten analysoiminen.

13.12.2013 (HY Palmenia ja Maakunnallinen liikuntaneuvonta -projekti) Puheeksi ottamisen työpaja liikuntaneuvojille. LUT Lahti School of Innovation osallistui työpajan suunnitteluun sekä esitteli työpajassa fokusryhmähaastattelujen tulokset.

16.4.2014 Kuvatyöpaja (HY Palmenia). LUT Lahti School of Innovation osallistui työpajan suunnitteluun ja havainnointiin. Lisäksi se dokumentoi ja analysoi aineiston.

28.4.2014 Kuvatyöpaja (HY Palmenia). LUT Lahti School of Innovation osallistui työpajan suunnitteluun ja havainnointiin. Lisäksi se dokumentoi ja analysoi aineiston.

10.4.2014 Oppimisjamit (LUT). Jamit toteutettiin yhteistyössä Takuliverkoston kanssa.

3.6.2014 Mitenkä liikuntaneuvontaa kehitetään ja toteutetaan maakunnassa ja kunnissa vuoden 2015 jälkeen? (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu/ Maakunnallinen liikuntaneuvonta -hanke) Työryhmäosuuden suunnittelu ja fasilitoiminen yhdessä Ladecin osahankkeen kanssa.

Fokusryhmähaastattelut yhteistyössä HY Palmenian osahankkeen kanssa

8.10.2013 Potentiaalisten liikuntaneuvonta-asiakkaiden fokusryhmähaastattelu

11.10.2013 Potentiaalisten liikuntaneuvonta-asiakkaiden fokusryhmähaastattelu

18.10.2013 Liikuntaneuvojien fokusryhmähaastattelu

Kyselyt

Kevät 2012 kaksi samansisältöistä sähköistä kyselyä AAVA:n lääkäreille ja toinen sairaanhoitajille ja fysioterapeuteille (hankkeen alkukartoitus).

Kevät 2012 sähköisen kyselyohjelman hyödyntäminen kerätessä tietoa liikuntaneuvonnan asiakkaista

AAVA:ssa.

Tammikuu 2013 sähköinen kysely OIVA:n henkilöstölle liikuntaneuvontakäytännöistä.

HY Palmenian koostaman Tosielämän sankarit -videokoosteen katsojakyselyn suunnittelu ja saadun aineiston analysoiminen.

Helmikuu 2014 HY Palmenian teettämän metsän hyvinvointivaikutuksia kartoittavan kyselyn analysoiminen
Toukokuussa 2014 AAVA-kunnissa toteutettu sähköinen kysely työntekijöille liikuntaneuvonnan toimivuudesta.

Toukokuussa 2014 AAVA-kuntien hyvinvointipäälliköille suunnattu arviointikysely liikuntaneuvonnan toimivuudesta ja tulevaisuudesta kunnassa.

Terveysliikunnan innovaatioalustan rakentaminen:

Hankkeen alussa LUT Lahti School of Innovation on vastannut kolmen kehittämissession suunnittelusta, vetämisestä sekä aineiston analysoinnista. Sessioiden tarkoituksena oli ideoida kulloinkin kehittämisen kohteena olevaan teemaa, oppia toisilta ja verkostuttaa eri toimijoita keskenään. Osallistujina oli Liikettä! -hankkeen osatoteuttajia sekä kehittäjäkumppaneita mm. Päijät-Hämeen liikunnasta ja urheilusta, Liikuntakeskus Pajulahdesta, Wellamo-opistosta sekä Vierumäeltä. Ensimmäinen sessio käsitteli Liikettä! -hanketta ja sen tavoitteita, resursseja, konkreettisia toimenpiteitä sekä toiminnan aikatauluttamista. Toisessa sessiossa keskiössä oli liikuntaneuvonnan asiakas. Kolmannessa kehittämissessiossa etsittiin ratkaisuja siihen, miten liikuntaneuvojille saataisiin lisää asiakkaita. Sessioissa määriteltiin kehittämisen kohteita sekä luotiin yhteistä visiota siitä, mitä kehitämme yhdessä ja miksi kehitämme yhdessä.

Potentiaalisille liikuntaneuvonnan verkkopalvelun käyttäjille on järjestetty yhteensä 4 noin 1-2 tunnin pituista sessiota. Ensimmäinen sessio järjestettiin terveydenhuollon ammattilaisille (terveydenhoitajat) terveysterveysliikunnan tarpeellisuudesta sekä niistä haasteita, joita liikuntaneuvontaan lähettävien ja liikuntaneuvojien väliseen toimintaan tällä hetkellä liittyy. Sessio järjestettiin OIVA:n osahankkeen kanssa. Toinen käyttäjälähtöinen sessio on pidetty liikuntaneuvojille Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilun järjestämän maakunnallisen liikuntaneuvontakoulutuksen yhteydessä. Session tavoitteena oli kerätä liikuntaneuvojien mietteitä, ideoita ja toiveita liikuntaneuvontaa tukevasta verkkopalvelusta. Lisäksi loppuvuodesta järjestettiin kaksi sessiota Salpakankaan ja Asikkalan terveyskeskusten työntekijöille liikuntaneuvonnasta, asiakkaan kohtaamisesta sekä verkkopalvelusta.

Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenian osahankkeen kanssa on tehty yhteistyötä "Tosielämän sankarit" -terveysviestintäkampanjan toteuttamiseksi. Kampanjan tavoitteena oli kehittää terveysviestintää käyttäjälähtöisesti. Tämä on pitänyt sisällään suunnittelupalavereja HY Palmenian sekä muiden yhteistyökumppaneiden kuten Terveyskioskin, Lahden kaupungin liikuntatoimen ja Etelä-Suomen Sanomien kanssa. Lisäksi HY Palmenian osahankkeen kanssa on suunniteltu ja toteutettu kaksi terveysviestintään liittyvää seminaaria marraskuussa 2012 ja huhtikuussa 2013. LUT Lahti School of Innovationin osahankkeen vastuulla oli etupäässä seminaarin työpajan suunnittelu ja toteuttaminen sekä aineiston dokumentoiminen ja analysoiminen jatkoehdyntämistä varten. Ensimmäisen seminaarin työpajoissa mietittiin sosiaalisen median käyttömahdollisuuksia terveysviestinnässä ja terveysterveysterveysliikunnan roolia maakunnallisena menestystekijänä. Toisen seminaarin työpajoissa ideoiminen kohdistui

terveysviestinnän luotettavuuteen ja viihteellistämisen käyttämisestä terveysviestinnässä. Lisäksi mietittiin mahdollisuuksia viestiä terveysviestinnästä oman työn ohessa. Aiheet ideointiin oli pyritty keräämään muiden osahankkeiden kokemuksista ja ajatuksista. Dokumentoitu aineisto toimi syöteenä terveysviestinnän kehittämislle HY Palmenian osahankkeessa.

Yhteistyössä HY Palmenian osahankkeen kanssa järjestettiin kolme fokusryhmähaastattelua. Kaksi fokusryhmää koostui terveysliikkujista tai potentiaalisista terveysliikkujista. He keskustelivat liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista, esteistä sekä motivaatiosta. Yksi fokusryhmähaastattelu toteutettiin liikunnan neuvojille heidän työnsä sisällöistä sekä mahdollisista kehittämiskohteista. Aineiston analysoinnista vastasi LUT Lahti School of Innovationin osahanke. Analysoinnin pohjalta koostettiin Liikunta-apteekki-verkkopalveluun liikuntaneuvonnan ABC sekä sen pohjalta on kirjoitettu tieteellinen artikkeli liikuntaneuvonnan kulmakivistä, joka lähetetään vertaisarviointia käyttävään tiedelehteen. Asiakkaiden fokusryhmähaastattelut vahvistivat motivoinnin tärkeyttä sekä asiakkaan vahvuuksien korostamista liikuntaneuvonnassa. Lisäksi haastattelujen pohjalta voidaan todeta, etteivät kuntalaiset tiedä liikuntaneuvonnasta tai liikuntaneuvojan työstä. Liikuntaneuvojen fokusryhmähaastattelu paljasti esimerkiksi liikuntaneuvojalta vaadittavaa osaamisen kirjoa ja toimivan liikuntaneuvonnan kulmakiviä. Lisäksi aineistosta löytyi uusia liikuntaneuvonnan kehittämideoita. Aineistoa hyödynnettiin liikuntaneuvojen työpajassa joulukuussa 2013 sekä keväällä 2014 HY Palmenian osahankkeen järjestämissä Puheeksi ottamisen -työpajoissa terveystoimissa (Oiva- ja Aava-kunnissa).

HY Palmenian osahankkeen kanssa on lisäksi toteutettu kaksi kuvatyöpajaa fokusryhmähaastattelumenetelmää soveltaen. Kuvatyöpajoissa erilaiset liikkujat (terveysliikkujat ja kuntoilijat) pohtivat, millaiset kuvat ja värit innostavat liikkumaan. LUT Lahti School of Innovation osallistui kuvatyöpajojen suunnittelu ja toteuttaminen sekä aineiston dokumentoimiseen ja analysoimiseen. HY Palmenia hyödyntää aineistoa liikuntaan motivoivan kuvasarjan tekemisessä.

Yllämainituissa toimenpiteissä on ollut vahvasti mukana myös LADEC:n osahanke. Lisäksi tämän osahankkeen kanssa on toteutettu aineistonkeruu Päijät-Hämeen liiton kuntapäättäjäille 13.3.2013 Kuntayhteistyöntuki -hankkeen järjestämissä seminaarissa. Tavoitteena oli kartoittaa kuntapäättäjien asenteita ja käsityksiä terveysliikunnasta. Aineistoa hyödynnettiin muun muassa kuntapäättäjäille kohdistettavan viestinnän kehittämisessä. Kuntapäättäjäille kohdistettavan viestinnän toimintamallien kehittämiseen liittyen Lahti School of Innovationin osahankkeen projektipäällikkö on osallistunut AAVA-kuntien kunnanvaltuustoille kohdistettujen tilaisuuksien suunnitteluun sekä osallistunut Sysmän ja Nastolan kunnanvaltuustoille järjestettyihin tilaisuuksiin. Tilaisuuksien tavoitteena oli tehdä tutuksi terveysliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa kunnanvaltuutettujen parissa

Yhdessä LADECin osahankkeen kanssa on suunniteltu ja toteutettu työpaja lääkäriopiskelijoille liikuntaneuvonnasta Vierumäellä. Työpajan tavoitteena oli kertoa Liikettä-hankkeesta sekä Päijät-Hämeessä tehtävästä terveysliikunnan kehittämistyöstä. Ryhmätyöskentely kohdistui lääkäreiden mahdollisuuksiin ja rooliin terveyttä edistävässä työssä. Lisäksi LUT:n osahankkeen projektipäällikkö on osallistunut liikuntaneuvonnan verkkopalvelun kilpailuttamiseen (valitsijaryhmään osallistuminen) sekä verkkopalvelun

ominaisuuksia ja sisältöjä käsitteleviin kahteen Boot Campiin Jyväskylässä Trimediassa. Lisäksi LUT Lahti School of Innovationin osahankkeen projektipäällikkö on osallistunut Ladecin osahankkeen järjestämiin osahankkeiden yhteistapaamisiin ja suunnittelukokouksiin sekä hyvinvointialan yrityksille suunnattuihin tapahtumiin kuten palvelumuotoilutyöpajoihin.

Arviointiin liittyvät toimenpiteet:

LUT Lahti School of innovationin osahanke on osallistunut hankkeen arviointiin muun muassa Ladecin osahankkeen toteuttamiin arviointikyselyihin, jotka on käyty läpi ohjausryhmissä, sekä CAF-arviointiin. Lisäksi osahanke on osallistunut "oksy" -toimintaan, josta muotoutui hankkeen ja osahankkeiden yhteinen arviointi- ja reflektointifoorumi. Lisäksi osahanke on toteuttanut yhdessä Ladecin osahankkeen kanssa arviointityöpajan ohjausryhmän kokouksessa.

HY Palmenian osahankkeen kanssa on toteutettu arviointikysely Tosielämän Sankarit -videokoosteen nähneille. Vastausten mukaan kampanjan sanoma oli helposti tunnistettavissa. Vastaajien mukaan videot viestittivät ensinnäkin liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvään oloon ja toiseksi siitä, että liikuntaa voi harrastaa monella tapaa. Erityisesti videoiden nähtiin kannustavan ihmisiä löytämään oma tapansa liikkua. Videot myös herättelivät miettimään omaa liikkumista. Toisaalta videoista löydettiin myös mielenkiintoisia asioita, jotka eivät liity liikkumiseen. Kyselyn tulokset esitettiin Lahden Tiedepäivässä 12.11.2013. Tulosten esittelyn lisäksi sessioon osallistujille esitettiin yksi video ja pyydettiin osallistujia vastaamaan kyselyyn.

LUT Lahti School of Innovationin osahanke on arvioinut Lahden kaupungin osahankkeen ryhmätoiminnan asiakaspalautteet. Tehdyssä yhteenvedossa tarkastellaan ryhmätoimintaa kohderyhmien kautta, määritellään annetun palautteen pohjalta onnistuneen ryhmätoiminnan piirteitä, ryhmäläisten itsensä esiin nostamia asioita, ryhmäläisten tekemiä elämäntapamuutoksia ja ryhmätoiminnan mahdollisia jatkokehittämiskohteita.

LUT Lahti School of Innovationin osahanke toteutti Peruspalvelukeskus OIVA:n henkilöstölle (Hollola, Hämeenkoski, Asikkala, Padasjoki ja Kärkölä) arviointikyselyn liikkumislähete – liikuntaneuvontakäytännöistä. Kyselyrunko laadittiin yhteistyössä OIVA:n, LADEC:in ja LUT:n osahankkeiden kesken. Kysely lähetettiin 128 henkilölle sähköpostitse ja vastausprosentti oli noin 30 %. Kysely toimi arviointityökaluna liikkumislähete - liikuntaneuvontakäytäntöjen juurtumisesta OIVA:n toimintaan. Kyselyn tulosten mukaan organisaatiossa on yhteinen tahtotila liikuntaneuvonnan tarpeellisuudesta ja se koetaan toimivaksi työkaluksi terveydenedistämässä. 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 ovat eri vaiheissa muutosprosessia. Juurtumisen edistämiseksi tarvitaan niin eksplisiittistä tietoa liikuntaneuvontaprosessista ja sen vaikutuksista, mutta myös kokemukseen perustuvaa hiljaista tietoa. Aineistosta nousi selkeästi esille vuorovaikutus eri osapuolien välillä juurruttamisen työvälineenä. Juurruttamisen tueksi olisi hyödyllistä rakentaa yhteisöllisen vuorovaikutuksen areenoita, joissa osapuolet voisivat yhdessä kehittää liikuntaneuvontakäytäntöjä useasta eri näkökulmasta. Nämä areenat toimisivat niin tiedon luonnin ja jakamisen tukena, mutta myös sosiaalisen etäisyyden kaventajina eri osapuolten välillä.

Kyselyn aineistoa on hyödynnetty OIVA:n hankkeen toteuttamisessa ja laajemmin liikuntaneuvontakäytäntöjen kehittämisessä ja tutkimuksessa Päijät-Hämeessä. Tuloksia hyödynnettiin syötteenä muun muassa liikuntaneuvojille joulukuussa 2013 toteutetussa työpajassa. Loppuvuodesta 2013 LUT Lahti School of Innovationin osahanke toteutti OIVA:n osahankkeen arviointityöpajan, johon osallistui seurantaryhmän lisäksi työntekijöitä. Arvioinnissa korostui erityisesti poikkihallinnollisen työskentelytavan rooli osahankkeen tavoitteiden saavuttamisessa.

Terveysliikunnan (liikuntaneuvonnan) kehittämisen arvioimiseksi osahankkeessa kehitettiin menetelmä, jossa kehittämistoiminnan haasteita ja ongelmia arvioitiin etäisyys-läheisyys –käsitteiden kautta. Menetelmän avulla löydettiin erilaisia etäisyyksiä kuten kognitiivisia, organisatorisia, sosiaalisia ja kulttuurisia etäisyyksien terveystoiminnan toimijoiden välillä, jotka estävät yhteisen kehittämisen organisaation sisällä, organisaatioiden välillä sekä eri sektoreiden välillä. Tämän arvioinnin pohjalta osattiin kohdistaa toimenpiteitä tarkemmin ja toisaalta ymmärrettiin, miksi joitakin toimenpiteitä pitää toistaa ja rummuttaa.

Terveysliikunnan arvioiminen sisällytettiin moniin työpajoihin pienempinä kokonaisuuksina. Terveysliikkujiin fokusryhmähaastattelussa asiaa käsiteltiin potentiaalisen liikuntaneuvottavan näkökulmasta: miten he toivoisivat, että liikuntaneuvontaprosessia seurattaisiin tai arvioitaisiin. Sitä käsiteltiin mm. OIVA:n arviointityöpajassa organisaatiotason kysymyksenä ja Mitenkä liikuntaneuvontaa kehitetään ja toteutetaan maakunnassa ja kunnissa vuoden 2015 jälkeen? –sessiossa myös maakunnallisena kysymyksenä. Terveystoiminnan ja liikuntaneuvonnan arviointi osoittautui vaikeaksi ja monitahoiseksi asiaksi. Se on riippuvainen monesta tekijästä. Arvioinnin suhteen saavutettiin kuitenkin yhteinen ymmärrys mittareiden tarpeesta alueella ja niiden määrittämisestä yhdessä. Lisäksi määritettiin tarve arvioida liikuntaneuvontaa useasta näkökulmasta kuten terveystoiminnan, työntekijän, organisaation, verkoston ja alueen näkökulmasta. Näille ideoitiin arviointikohteita. Yleensäkin arvioinnissa pidettiin tärkeänä käyttää määrällisten mittareiden rinnalla laadullista mittaamista.

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveystoiminnan ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Projektissa käytiin konsultointikeskusteluja monien terveystoiminnan ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa yritysten liiketoiminnan kehittämiseksi. Neuvotteluissa tuli usein esiin yritysten laaja kehittämistarve, mutta toisaalta niiden pienet edellytykset toimenpiteiden toteuttamiseen. Hankkeeseen osallistuneiden yritysten osalta voidaan sanoa, että toteutetut toimenpiteet kehittivät yritysten liiketoimintaa ja antoivat niille merkittävän sysäyksen jatkokehitykseen ja usein myös kasvuhaluun lisääntymiseen.

Hankkeessa järjestettiin Cursorin henkilöstölle työhyvinvointipäivä, jossa mm. mitattiin henkilöstön kuntoa kävelytestillä ja siten motivoitiin kunnan kehittämiseen sekä testattiin asiakasyrityksen kehittämää innovatiivista työhyvinvointikonseptia. Cursorin lisäksi Eagle-kiinteistössä toimii n. 20 yritystä, joiden n. 350 työntekijälle tarjottiin mahdollisuutta osallistua työhyvinvointikonseptin testaukseen. Asiakasyritys esitteli työhyvinvointikonseptiaan myös valtakunnallisilla Bisnespäivät 2013 -messuilla Helsingin Messukeskuksessa, jossa se herätti runsaasti mielenkiintoa ja sai positiivista palautetta kävijöiltä.

Pääosin sotaveteraanien hoito- ja kuntoutusalalla toimivan yhdistyksen päällimmäisenä haasteena oli uusien asiakasryhmien tavoittaminen ja markkinaosuuden kasvattaminen, jotta sotaveteraanien vähenevä osuus asiakkaista saadaan korvattua ja toiminnan kannattavuus turvattua. Ensimmäisessä vaiheessa toteutettiin markkinointiviestinnän suunnitelma, jonka tavoitteena oli löytää uusia kohderyhmiä.

Toisessa vaiheessa nopeutettiin suunnitelman lanseeraamista uusien asiakkaiden ja markkina-alueiden saamiseksi sekä toteutettiin uusi viestinnällinen ulkoasu ulkoisen tunnettuuden kasvattamiseksi. Verkkosivuston uudistamisen myötä yhdistyksen toiminta saatiin näkyvämmäksi, sisäinen ja ulkoinen viestintä toimivaksi, tapahtumakalenteri, ohjelmatarjonta, palvelut ja tuotteet asiakkaiden helposti löydettäviksi ja henkilöstön nopeasti päivitettäviksi. Verkkosivuston uudistamisen lisäksi yhdistys toteutti lehti-, radio- ja lyhtypylväsmainontakampanjan sekä messuosaston Terve-SOS -messuilla. Käyttämällä ulkopuolista viestinnän ja markkinoinnin asiantuntemusta ja osaamista mahdollistettiin yhdistyksen oman henkilöstön ajankäytön fokusointi merkittävään muutosprosessiin -yhdistyksen muuttamiseen osakeyhtiöksi.

Konsultoitiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulua ja oltiin mukana neuvottelemassa sen omistaman patentoidun siirtoliinan valmistajaehdokkaiden sekä jakelija-/myyntiorganisaatioiden kanssa. Tuloksena saatiin kaksi lähes tasavahvaa valmistajaehdokasta jatkoneuvotteluihin, jotka tutkivat lopullista tuotannollista ratkaisuvaihtoehtoa. Jakelija-/myyntiorganisaation kanssa neuvottelut ovat määrä- ja hintasopimuksia myöten lähes valmiit.

Työstettiin kehittämishanke-ehdotuksia liittyen apuvälinelainaukseen ja verkostojen kehittämiseen. Suunnitteilla on lainauspisteverkoston laajentaminen seudulliseksi uuden hankkeen avulla, kunhan lopulliset kokemukset ja tiedot toteutetusta pilotista saadaan kerättyä. Suunnitelmissa on pääosin venäläisille suunnattavien terveyteen, hyvinvointiin ja apuvälineisiin liittyvien tuotteiden esittelytilahankkeen käynnistäminen.

Yritysten verkostoitumista edistettiin järjestämällä Kotkan ja Haminan kaupunkien sosiaali- ja terveystoimien infotilaisuudet sekä kaksi liiketoiminnan kehittämistyöpajaa. Toimintamallin tuloksena muutamat pienyritykset aloittivat yhteistyön keskenään. Sekä infotilaisuudet että työpajat saivat hyvää palautetta ja osallistujat toivoivat lisää vastaavanlaisia tilaisuuksia, jotka olivat etenkin verkostoitumisen kannalta hyödyllisiä. Alustavasti toimintaa on sovittu jatkettavan Kotkan ja Haminan kaupunkien toimesta.

Kaupunkien vastaaville viranhaltijoille järjestettiin mahdollisuus tutustua uudenlaisiin ratkaisuihin sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisessa sekä solmia yhteyksiä johtaviin asiantuntijoihin Suomessa ja ulkomailla.

Seudun sosiaali- ja terveysalan toimijoille järjestettiin ammattikorkeakoulun ja Kotkan kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kanssa omavalvontaseminaari, joka herätteli pienempiä alan yrityksiä käynnistämään asian työstämistä. Myös hankkeen järjestämät Kumppanuuskelloseminaari ja sote-alan keskustelutilaisuus, jotka molemmat pidettiin Cursor Oy:n tiloissa, saivat hyvän vastaanoton yrittäjien keskuudessa.

Cursor järjesti henkilöstön esittäytymisiä ja jalkautumisia seudun kuntiin ja yrityksiin vuoden 2013 aikana. Viiden päivän aikana henkilöstö kävi yrityksissä kertomassa Cursorista ja kuulemassa yrittäjien toiveita ja tarpeita. Projektihenkilöstö osallistui tapahtumiin vierailemalla päivien aikana terveys- ja hyvinvointialan yrityksissä.

Järjestettiin tapaamiset ja oltiin mukana neuvotteluissa Kotkan kaupungin, Carean ja mahdollisten kumppanien kanssa, joissa käsiteltiin kahta yksityissairaalakonseptia ja niiden soveltuvuutta mahdolliseen Hyvinvointipuistoon. Ensimmäinen hankeidea tukeutui suunnittelussa olevaan Hyvinvointipuistoon, nykyisen sairaalan kehittämiskokonaisuuteen. Toisessa mallissa toiminta pohjautui ensisijaisesti venäläiseen synnyttäjäpotentiaaliin. Molemmat konseptit odottavat tilanteiden kehittymistä.

Neuvoteltiin Haminan kaupungin ja taloyhtiön kanssa tyhjilleen jääneestä uimahallista ja sen hyödyntämisestä muussa käytössä sekä pienentämään taloyhtiön yhtiövastikkeen kasvupainetta. Vaikutettiin jatkokehityshankkeen sisältöön sekä ulkopuolisen rahoituksen saantiin. Hankkeessa selvitettiin nykyisen hallin muuttamista uudella toimintamallilla toimivaksi yksityiseksi sukellus-, koulutus- sekä aktiviteettikeskukseksi tai lisää-/uudisrakennuksen perustukseksi. Lopputuloksena saatiin liiketoimintaselvitykset ja mahdollisen uudisrakennuksen 3-D luonnossuunnitelmat. Molemmissa vaihtoehtoissa Haminan kaupungin omat ratkaisut ohjaavat tulevaisuudessa tehtäviä valintoja.

Toimittiin sparraajana Haminan kaupungin ja yrityksen välillä suunniteltaessa Haminan uuden uimahallin oheistoimintoja. Tuloksena saatiin sopimus yhteistyöstä ja kuntoutus- ja fysioterapiapalvelutoiminta käynnistyi uimahallissa yksityisen yrityksen toimesta. Aikaisemmin samoja yrittäjiä oli konsultoitu kahden eri yrityksen fuusioitumisesta ja liiketilojen sekä toiminnan yhdistämisestä siten, että päällekkäisyydet poistuivat ja perustetulle uudelle yritykselle saatiin todelliset ja vahvat palvelu- ja tuotekonseptit.

Kotkassa vallitsevan hammaslääkäripulan helpottamiseksi käytiin neuvotteluja Kotkan kaupungin ja palvelusetelioperaattorin kanssa. Suun terveydenhuollon palvelusetelitoiminta käynnistyi vuoden 2014 ensimmäisellä neljänneksellä.

Haminan kaupungin edustajien, vanhusneuvoston ja yrityksen kanssa käytyjen neuvottelujen pohjalta aikaansaatii ensisijaisesti ikäihmisten kotona selviytymistä tukevan senioripuiston rakentamispäätös. Puisto rakennettiin lähelle kahta ikäihmisten asuttamaa kerrostaloa ja asumispalveluyksikköä Haminan keskustan läheisyyteen. Senioreiden lisäksi puistoa käyttävät kaikenikäiset päiväkotilapsista aikuisiin eli se on varsinainen vauvasta vaariin -kohtaamispaikka.

Ekologisia pesuaineita tuottava yritys teki useiden tapaamisten ja neuvottelujen jälkeen päätöksen kokonaisvaltaisen kehitystyön käynnistämisestä. Yrityksen tuotteiden raaka-aineiden ja tuotevalikoimien uudistamiset, jälleenmyyjäverkoston rakentaminen, nettikaupan perustaminen sekä kotisivujen päivittäminen toteutuivat pääosin vuoden 2014 ensimmäisen puoliskon aikana. Yrityksen oma kehittämistoiminta jatkuu uusien em. myyntikanavien ja niistä johtuneen lisääntyneen myynnin edellyttämien lisätuotantoratkaisujen kehittämisellä.

Lisärafinneyrityksen tuotteiden myyntiorganisaation rakentamiseksi ja tueksi tuotettiin tarvittavaa esittelymateriaalia, jossa mm. videoitiin organisaation käyttöön koulutusmateriaalia sekä mahdollistettiin koulutustilaisuuksien ohjelmien järjestäminen. Tuloksena saatiin toimivat materiaalipaketit ja perustettua jälleenmyyjäorganisaatorungot Suomen länsirannikolle.

Toisessa vaiheessa käynnistettiin kehittämishanke, jolla tavoiteltiin tuotteille uusia kohderyhmiä kuten odottavat ja imettävät äidit, nuoret ja ikääntyneet ihmiset, nivelvaivaiset sekä sydän- ja verisuoniongelmaiset. Samalla tarkennettiin liikeideaa markkinaselvityksen kautta ja tutkittiin tarvittavat tuotantoprosessit sekä eri pakkausvaihtoehdot. Yrityksen tuoteperheen kehittämiseksi, uusien pakkausratkaisujen löytämiseksi ja mahdollisten uusien tuoteideoiden saamiseksi vierailtiin yrityksen edustajan kanssa Medtec ja Vision Pharma -messuilla Saksassa.

Kehitettiin ajatusta terveys- ja tutkimuspalveluita tuottavan yksikön perustamisesta uuden rakenteilla olevan kaupallisen keskittymän yhteyteen. Yritykselle laadittiin alustavat liiketoimintasuunnitelmat ja talouslaskelmat sekä esiteltiin liikeideaa hankkeen kokonaisinvestorien edustajalle ja asia on mukana tilasuunnitelmissa.

Hoiva- ja kotipalveluita tarjoavan yrityksen kanssa kehitettiin uutta toimintamallia, johon olisi mahdollista sijoittaa erilaisia palvelutarjontayksiköitä kokonaisvaltaisesti lapsista vanhuksiin. Mukana neuvotteluissa olivat Kotkan ja Haminan johtavat perusturvanviranhaltijat sekä rakennusyhtiö. Yritys teki alustavan tonttivarauksen Haminan kaupungilta.

Kehoterapeuttiryttäjän kanssa lähes kaksi vuotta aikaisemmin alkaneet kehittämisneuvottelut saatiin käynnistysvaiheeseen talvella 2013 ja varsinaiselle kehitysuralle keväällä 2014. Yrityksen toiminnan määrittelyt ja kehittämistoimet toteutettiin yhteistyössä, jonka tuloksena olivat loistavat kotisivut, yrityksen selkeät, kehittyneet toimintalinjat ja tuotteet sekä uuden toimipisteen avaaminen Kotkan lisäksi myös Sallaan.

Vammaisten ja vaikeasti työllistyvien henkilöiden kuntoutusta ja palveluita tuottavan säätiön kanssa tehtiin yhteistyötä monella eri tasolla. Kehitettiin yhteiskunnallisen yrityksen toimintamalli ja yrityksen perustamistoimet ovat käynnissä. Samalla suunniteltiin kierrätystuotteiden jatkokehittämistyötä, ansaintalogiikan täsmennyksiä ja toiminnan laajentamista franchising-pohjalla toimiviin verkostoyrityksiin.

Ideoitiin yhdessä liikunta-alan yritysten kanssa mahdollisuutta tarjota vaihtoehtoja koululaisten hiihtoloman viettoon, jolla tuettaisiin erityisesti koululaisten ja vanhempien liikkumista sekä lisättäisiin yritysten myyntiä. Talvella 2014 toteutettiin ilmoituskampanja paikallisissa ilmaisjakelulehdissä hiihtolomaa edeltäneellä viikolla. Yritykset valmistelivat itse toimipisteissään viikon aikana tarjolla olevat ohjelmansa sekä tarjottavat palvelut ja tuotteet.

Seudun matkailu- ja hyvinvointialan yritysten näkymisen ja tunnettuuden lisäämiseksi oltiin mukana

mahdollistamassa Kotkan-Haminan seudulla Elixir -kuntourheilujärjestelmän seutujaksojen tuotantoa ja webvideoaineistoa matkailulliseen käyttöön. Seudun liikunta-, elämys- ja hyvinvointipalveluita markkinoidaan syyskaudella 2014 televisiossa ja pysyvästi netissä.

Pitkäaikainen konsultointi- ja sparraustyö lymfaterapiaan keskittyneen yrityksen toiminnan kehittämiseksi, palvelutarjonnan laajentamiseksi ja kasvun aikaansaamiseksi tuotti onnistuneen lopputuloksen. Eri vaiheiden ja kokeilujen jälkeen yritys hankki omat toimitilat, joihin saatiin pian muutama omalla toiminimellään toimiva palveluntarjoaja. Kokonaisuudesta yritetään kehittää verkostomaisesti toimiva, yhden brändin alla markkinoitava, kokonaisvaltaisen hoitokokemuksen tarjoava täyden palvelun hoito-, hoiva-, kuntoutus- ja kauneuspalvelukeskus.

Sparrattiin lymfaterapeuttikoulutuksen suorittanutta henkilöä, joka perusti oman toiminimen ja sen lisäksi käynnisti toiminnallisen yritys yhteistyön toisen hankkeessa mukana olleen yrityksen kanssa.

Seudun kansanopiston kanssa käytiin pitkäaikaisia neuvotteluja kehittämistyöstä. Hallinnon muutosten jälkeen saatiin käynnistettyä erillishanke Kymenlaakson Liiton ja Cursor Oy:n kehittämisrahaston rahoituksella. Kehittämishankkeessa käydään läpi koko opiston toiminnan edellytykset; opintolinjat, kiinteistöjen käyttö ja henkilöstö. Tavoitteena on saada ensisijaisesti opiston talous tasapainoon, toiminta vakiinnutettua ja koulutustarjonta houkuttelevaksi.

Hanke oli mukana kehittämässä uudenlaista, innovatiivista, seudullista valmennuskeskusta työhyvinvoinnin osaajien ja yritysten välille. Perustettava yhteisö tulee tarjoamaan elämyksellistä valmennusta ja koulutusta työelämään. Suunniteltuihin palveluihin kuuluu yritysten ja työyhteisöjen auttaminen hyvinvoinnin, myynnin ja markkinoinnin, viestinnän ja verkostoitumisen sekä muun sisäisen kehittämisen asioissa. Toiminnassa tarjotaan myös innovatiivista osaamista sekä työkaluja erilaisten palvelukonseptien ja verkostojen rakentamiseen. Suunniteltuja teemoja ovat: liiketoiminnasta työyhteisötaitoihin, luovuusterapiasta tietotekniikkaan ja viestinnästä verkostojen kutomiseen. Ensimmäiset tiedotustilaisuudet ja verkostokokoukset toteutettiin hankkeen tukemana ja toiminta jatkuu valmennuskeskuksen järjestäminä klubi-iltoina.

Ravinnon, lisäravinteiden ja erityisesti D3 -vitamiinin ja liikunnan merkityksestä järjestettiin esitys Liikettä! -hankkeen osahankkeiden yhteistapaamisessa. Testattua konseptia hyödynnettiin myöhemmin järjestämällä terveys- ja hyvinvointiluento Cursor Oy:n henkilöstölle työhyvinvointipäivän yhteydessä.

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Osahanke on edennyt kokonaisuudessa suunnitelmien mukaisesti ja hankkeelle asetetut tavoitteet on pääosin saavutettu. Vuoden 2013 alusta lähtien on kaikissa Aavan alueen kunnissa ollut liikuntaneuvontapalvelu sekä liikkumislähetekäytäntö käytössä. Hankkeessa edettiin kuntakohtaisten tarpeiden mukaan, jotta tavoitteet saatiin saavutettua. Kunnat ovat valmistautuneet järjestämään liikuntaneuvontaa myös vuoden 2014 loppuun ja tavoitteena jokaisessa kunnassa on ollut vakiinnuttaa liikuntaneuvonta osaksi kunnan palveluvalikoimaa. Kussakin kunnassa on liikuntaneuvonnan lisäksi perustettu uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tai

muokattu olemassa olevia ryhmiä soveltumaan liikuntaneuvonnan asiakkaille. Useissa kunnissa ovat liikuntaneuvonnan ajat olleet lähes loppuun varattuja.

Tärkeä onnistuminen on ollut Effica-järjestelmän saaminen liikuntaneuvojen käyttöön. Effica-järjestelmän avulla ajanvaraus on asiakkaan kannalta jouhevaa ja liikuntaneuvontapalvelu mielletään helpommin terveysaseman viralliseksi palveluksi. Myös tiedonkulku neuvojalta terveydenhuoltoon toimii helpommin, samoin toiminnan seuranta ja tilastointi.

Kuntatyöryhmät ovat kokoontuneet hankkeen aikana 6-7 kertaa, yhtä kuntaa lukuun ottamatta. Kuntatyöryhmät jatkavat toimintaansa totutuissa kokoonpanoissa hankkeen jälkeenkin. Pääasiassa kokoonkutsumisvastuu on liikuntatoimella. Kuntatyöryhmien kautta on aikaansaatu vuoropuhelua eri sektoreiden välille.

Terveydenhuollon henkilöstölle on pidetty infotilaisuuksia, tsemppipäiviä, työpajoja yms. liikuntaneuvonnasta ja liikku-mislähetekäytännöstä tiedottamiseksi ja käytäntöjen käyttöön ottamiseksi. Juurtumisen onnistumisessa yhdeksi tärkeäksi elementiksi on noussut kuntien Peruspalvelukeskus Aavan kanssa solmimat palvelusopimukset, joilla kunta määrittelee ostamansa palvelun. Kirjaamalla sopimukseen liikkumislähetteen kirjoittamisvelvoite selkeinä numeroina sekä säännöllinen raportointi, voidaan turvata liikkumislähetteen kirjoittamisen jatkuvuus terveydenhuollon sisällä sekä sitouttaa terveydenhuollon henkilöstöä kyseiseen tehtävään entistä laajemmin. Nastola, Iitti ja Sysmä ovat kirjanneet veloitteen omiin palvelusopimuksiinsa, Orimattilalla tavoitteena se tehdä myös.

Liikuntaneuvonta terveydenhuollossa -materiaalin, ns. jalkamallin, tekeminen yhteistyössä Oivan osahankkeen kanssa. Liikuntaneuvojille on koottu yhteneväistä materiaalia neuvontatyön tueksi. Peruspalvelukeskus Oivassa käytössä olleesta terveydenhuollon perehdytysmateriaalista on muokattu ja päivitetty versio Aavan alueen käyttöön. Niissä kunnissa joissa ei ole käytössä Efficaa, on käytössä palautelomake, jonka avulla neuvoja toimittaa tietoja lähettävälle taholle. Kullekin kunnalle on alettu kirjata liikkumisläheteprosessiin eri vastualueiden yhteyshenkilöt.

Oleellinen tulos on liikuntaneuvonnan tutuksi tuleminen yhä useammalle kuntalaiselle, kuntapäätäjälle ja terveydenhuollon ammattilaiselle. Liikuntaneuvonnasta on muodostunut/muodostumassa yksi työkalu terveydenhuoltoon ja ennaltaehkäisyyn ja siten siitä on tullut osa terveydenhuollon palveluketjua.

Liikuntaneuvojen työtä helpottavia materiaaleja sekä viestintämateriaaleja on valmistettu jopa suunniteltua enemmän, jotta pystyttiin vastaamaan kentältä kuultuihin toiveisiin.

Liikuntaneuvonnan toteutukseen on kussakin kunnassa luotu oma toimintamalli ja siten liikuntaneuvontaprosessia on saatu selkiytettyä. Eri liikuntaneuvontamalleista kootaan vielä erillinen selvitys. Eri kuntien kokemusten jakaminen niin kuntatyöryhmissä kuin seurantaryhmässä on ollut tärkeää. Hankkeessa on myös paneuduttu eri kuntakohtaisten haasteiden selvittämisessä.

Toimintamuotoja ovat olleet kuntatyöryhmät, seurantaryhmä, valtuustoinfo, Soten tilaisuudet (infot, tsemppitunnit, workshopit, palaverit), liikuntaneuvonnan materiaalien luonti, alku- ja loppukyselyt, tapahtumissa esilläolo.

9. PROJEKTIN INNOVATIIVISUUS

LIKETTÄ!-hanke ja liikunta-apteekki-pilotti on ollut käytäntölähtöisen innovaatiotoiminnan kokonaishanke, jonka keskiössä on ollut parantaa kuntalaisten hyvinvointia liikuntaneuvonnan kehittämisen ja terveystiedotuksen kautta sekä parantamalla julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin välistä yhteistyötä uusia toimintamalleja kehittämällä. Projektin lopputuotteena on syntynyt Päijät-Hämeen terveystiedotuksen innovaatio- ja kehittämisalusta, toimintamalli, joka tuo yhteen eri sektoreiden ja toimialojen toimijoita ja asiantuntijoita kehittämään alueen terveystiedotus- ja hyvinvointipalveluita kuntalaisten parempaan arkeen sekä terveydenedistämisen tueksi.

Hankkeen aikana on luotu ja kehitetty toimintamallia ylimaakunnalliseen terveystiedotuksen kehittämiseen, jonka osalta luotiin hyvien käytänteiden ja innovaatiotoiminnan levittämisen alustaa Päijät-Hämeen, Kotkan-Haminan seudun sekä Vakka-Suomen kesken. Projektissa hyödynnettiin ja kehitettiin olemassa olevia hyviä hankekumppanien toimintamalleja: esimerkiksi Päijät-Hämeen Liiku-passin pohjalta luotiin Vakka-Suomeen uusi liikuntaneuvonnan työväline, Vipinää-liikuntapassi, jota jaettiin liikuntaneuvonnan asiakkaille. Myös Vakka-Suomen oma Vipinä-liikkumislähete kehitettiin Päijät-Hämeen HYVE-yksikön ja Peruspalvelukeskus Oivan oman liikkumislähetteen pohjalta.

Liikunta-apteekki-verkkopalvelupilotti tukee omalta osaltaan toimintamallia ja ideaalitalanteessa innovaatioalustan muodostavat tahot ja toimijat "omistavat" verkkopalvelun ja jatkavat sen kehittämistä jatkossa. LIKETTÄ!-hankkeen osaprojekteissa yhtenä tavoitteena on ollut tukea omalla toiminnalla yhteisen innovaatioalustan kehittämistä ja jalkautumista arjen työvälineeksi. Lisäksi monipuolisilla ja kokeilevilla menetelmillä ja monialaisten yhteistyöryhmien muodostamisella on pyritty tukemaan innovaatioalustan toimijoiden välistä yhteistyötä, kehittämishalukkuutta sekä innovaatiokyvykkyyttä. Osallistujien ja liikunta-apteekin käyttäjien toimintamallista ja verkkopalvelusta odottamia hyötyjä on kerätty haastatteleamalla sekä vapaamuotoisten keskustelujen kautta.

Hankkeen kehittämistoimenpiteet: yrityskehittäminen, verkkopalvelun muodostaminen sekä uudet toimintamallit, muodostuivat uusien innovaatiotyökalujen kokeilun ja living lab-menetelmiin perustuvien työpajojen pohjalta. Hanketoimijat ovat osallistuneet asiantuntijuutta kehittäviin tapahtumiin innovaatiotoiminnan eri saroilla, mikä on luonut yhteisen ymmärryksen innovaatiotoiminnan mahdollisuuksista kehittämistyössä sekä vahvistanut osaamista työryhmien toteuttamisesta ja fasilitoinnista. Liikunta-apteekki-verkkopalvelukokonaisuus rakennettiin palvelumuotoiluprosessissa, jota ei ole vastaavanlaisissa terveystiedotuksen toimintaympäristön kehittämishankkeissa toteutettu.

Markkinoinnissa ja viestinnässä on käytetty uusia, innovatiivisia ja yhteistoiminnallisia tapoja, kuten Laitilan liikuntatori paikallisten kauppojen ja apteekkien asiakkaille ja Hyvinvointihub pop-up tapahtuma kauppakeskuksessa. Liikunta-alan toimijat ideoivat uuden liikuntapassikampanjan, jolla kannustettiin

ihmisiä käyttämään hyvinvointialan palveluita monipuolisesti. Hyvinvointiviikko-kampanja sisälsi monipuolisen kattauksen erilaisen hyvinvointiviikon, -päivän tai -tapahtuman järjestämiseksi työpaikoilla. Pienemmät hyvinvointialan toimijat saivat toimenpiteissä yhteisellä markkinoinnilla paremman näkyvyyden ja löysivät itselleen uusia yhteistyökumppaneita ja toimintatapoja.

10. PROJEKTIN TASA-ARVOVAIKUTUKSET

Projektissa luodulla liikunta-apteekki-toimintamallilla pyritään takaamaan paremmat ja tasapuolisemmat mahdollisuudet antaa asiantuntevaa ja ajantasaista terveystietoa ja -ohjausta asiakkaille sekä tarjoamaan tasapuolisesti asiakkaan tarpeisiin sopivia liikuntapalveluvaihtoehtoja iästä, sukupuolesta tai sosio-ekonomisesta taustasta riippumatta. Alueellinen yhtenevä ja systemaattinen liikuntaneuvonnan toimintamalli tulee vähentämään eriarvoisuutta. Yhdessä tuotettua toimintamallia voidaan käyttää myös muissa maakunnissa.

Terveys- ja hyvinvointitoimiala on naisvaltainen, mutta kaikista yrittäjistä ja yritysten johdosta vain noin 30 prosenttia on naisia ja startup -yrittäjistä alle kymmenesosa. Hankkeessa on tuettu naisyrittäjyyden kehittämistä kannustamalla naisia yrittäjyyteen ja rohkaisemalla alalla toimivia naisyrittäjiä liiketoiminnan kokonaisvaltaiseen kehittämiseen.

11. PROJEKTIN VAIKUTUKSET KESTÄVÄÄN KEHITYKSEEN

Välittömiä vaikutuksia kestävästä kehityksestä ei voida suoraan osoittaa. Välillisesti voidaan väittää, että terveystietoon ohjaamisella ja sen mahdollistamisella on vaikutuksia kestävästä kehityksestä. Terveystietoon lisääntyminen saattaa johtaa esimerkiksi lyhyempien matkojen kulkemiseen jalan ja pyörällä, millä on vaikutuksia kestävästä kehityksestä ekologisesti tarkasteltuna. Kun kuntalaiset omaksuvat yhä paremmin hyötyliikunnan merkityksen kunnan kohottamisessa, voi se vaikuttaa myös lisääntyneeseen jalan kulkemiseen sekä pyöräilyyn ja sitä kautta vähentää yksityisautoilua.

Ennaltaehkäisevän toiminnan kehittäminen on myös taloudellisesti tarkasteltuna kestävästä. Hankkeessa on pyritty luomaan kestävästä liikuntaneuvonnan toimintamallia, joka vähentäisi eri osapuolten päällekkäistä työtä ja mahdollistaisi toisilta oppimisen. Hanketta on myös toteutettu sosiaalisesti kestävästä innovoinnin periaatteiden mukaisesti kuten käyttäjien osallistamisella kehitettävään kohteeseen sekä korostamalla moniäänisyyden tärkeyttä.

Hankkeen puitteissa käydyissä keskusteluissa, yritystapaamisissa ja konsultoinneissa korostettiin yleistä kestävästä kehityksestä trendiä, jossa ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys nousevat korostetusti ja voimakkaasti esiin. Hankkeessa painottuivat erityisesti hyvän elämisen - yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin edellytykset, pitkäjänteisyys yritystoiminnassa ja kierrätysnäkökulma sekä energian säästäminen, kun yritysten toimintaa sekä uusia tuote- ja palvelukonsepteja suunnitellaan ja kehitetään.

12. HYVÄT KÄYTÄNNÖT

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

LIIKETTÄ!- hankekokonaisuudessa on luotu hyvä ja avoin yhteistyömalli sekä alueen sisäisille että alueiden välisille monitoimijaverkostoille. Liikunta-apteekki-pilotti (LADEC), terveysviestinnän osahanke (Palmenia) ja terveystuotannon innovaatioalusta osahanke (LUT/LSI) ovat yhdessä kehittäneet työpajatoimintamallin, joka on tuonut lisäarvoa niin kehittämistyöhön kuin alueen toimijoiden väliseen yhteistyöhönkin.

Yrityskehittämiseen LADECin osahanke on kehittänyt oman tuotteistamistyöpajamallin, jota on testattu myös Uudessakaupungissa. Liikunta-apteekin on tuotettu laatutyökirja liikunta-apteekin palveluiden laadun kehittämiseen sekä tuotekorttityökalu, jonka avulla liikuntapalveluiden tarjoajat voivat yhdenmukaisesti esitellä palveluitaan. Hyvinvointialan toimijoiden kanssa tuotettiin myös Hyvinvointialan palveluiden tuottamisen pelikirja, jonka avulla voidaan tulevissa projekteissa ja kehittämiskohteissa koota yhteistyöryhmiä ja toimia jo suunnitteluvaiheessa hedelmälliseen yhteistyöhön tähtäävällä tavalla.

Kehittämishalu lähtee toimijoista, mutta kehittämismahdollisuuksia ja ympäristön muutoksia voidaan korostaa projektihenkilöstön toimesta. Hyviä käytäntöjä voidaan tehokkaasti levittää ennen kaikkea verkostoitumisen kautta toimialan sisällä, mutta myös toimialojen rajapinnoilla. Klusteriajattelu tulee saada leviämään myös terveys- ja hyvinvointitoimialalla sellaiseksi, että siinä osallistetaan tehokkaasti toimijoita ja jaetaan vastuuta. Hyvien käytänteiden jakamisella yhteisissä foorumeissa voidaan välttää päällekkäistä tekemistä ja edistää siten toimijoiden halukkuutta osallistua toimenpiteisiin.

Projektissa syntyneitä osahankkeiden roolitusta voidaan pitää hyvänä käytäntönä. Hankkeessa oli toimijoita, jotka tekevät liikuntaneuvonnan kehittämistä "kädet savessa" kuntapuolella ja osa toimijoista keskittyi yritysten terveystuotannon liittyvien mahdollisuuksien löytämiseen ja yritysten valmiuksien kehittämiseen. Lisäksi hankkeessa oli toimijoita, joiden tehtävänä oli edellä mainittujen toimijoiden kehittämistyön tukeminen. Toimijoiden erilailla painottuva asiantuntijuus mahdollisti monien näkökulmien ja vaihtoehtojen tuomisen yhteiseen kehittämiseen ja mahdollisti sen, ettei jokaisen hanketoimijan tarvitse tietää tai osata kaikkea yksin. Hanketoimijat kokoontuivat säännöllisesti refleктоimaan toimintaa sekä siirtämään käytäntöjä ja osaamista. Lisäksi projektipäällikkö tapasi kaikki osahankkeet erikseen puolivuositain keskustelemaan yhteistä tavoitetta kohti suuntaavista toimista sekä osahankekohtaisista toimintasuunnitelmista. LADEC kokosi jokaisen toimintavuoden osalta kirjalliset osahankekohtaiset toimintasuunnitelmat, jotka jaettiin muille osahankkeille ja ohjausryhmälle toiminnan arvioimista varten.

Hyvinä käytänteinä ovat tulleet esiin kuntien erilaiset tavat toteuttaa liikuntaneuvontaa eri toimijoiden toteuttamana sekä kuntakohtaiset terveystuotannon palveluketjut. Liikkumislähetekäytännön jalkauttamisen ja kirjaamiskäytännön yhtenäistäminen kunnissa parantaa palveluun laatua. Hankkeessa on lisäksi kehitetty toimiva sisältörunko terveystuotannon- ja elintaparyhmien tapaamisille, jossa tapaamisissa on huomioitu erityisesti liikunnan, ravitsemuksen ja arjen hallinnan merkitys ja toiminnan tavoitteellisuus.

Terveysyhtiöä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Osaprojektissa toteutettiin yhteistyörakenteita ja toimintamalleja terveystuotannon ja liikkumislähete-

liikuntaneuvonta toimintamallin kehittämiseksi eri toimialojen yhteistyöllä ja toiminnalla. Osaprojektin aikana syntyneet konkreettiset hyvät käytännöt ovat liikkumisläheteliikuntaneuvonnan kirjaamisen toimintatavat Effica - potilastietojärjestelmässä ja fysioterapia jatkoryhmät.

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveystoiminnan palveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Hankkeessa on kehitetty toimiva sisältörunko terveystoimintaryhmien tapaamisille. Sisältö on suunniteltu erityisesti mielenterveyskuntoutujille, mutta sisältöä voi käyttää muissakin terveystoimintaryhmissä. Täsmälääke-hankkeen terveystoimintaryhmien tapaamisissa on otettu huomioon terveyteen vaikuttavista tekijöistä erityisesti liikunnan, ravitsemuksen unen ja arjen hallinnan merkitys. Ryhmien toiminta on tavoitteellista. Ryhmissä menetelminä käytetään keskustelua, ryhmätöitä ja kotitehtäviä. Jokaisella kerralla on mielekästä liikuntaa, joka on havaittu kohderyhmäläisille erittäin positiivisena asiana. Ryhmien sisältö ja malli on kopioitavissa hyvänä käytäntönä mihin tahansa organisaatioon, kuntaan tai kaupunkiin, kolmannelle - tai yksityiselle sektorille, terveydenhoito- tai liikunta-alalle.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Projektissa luotiin Vakka-Suomessa hyvä käytäntö avoimelle ja keskustelevalle yhteistyölle liikunta- ja hyvinvointialalla. Laaja-alainen ja sektorirajat ylittävä yhteistyö ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa on uusi hyvä käytäntö, joka jatkuu hankkeen päättymisen jälkeenkin. Hyvinä käytäntöinä ovat tulleet esiin kuntien tavat toteuttaa henkilökohtaista liikuntaneuvontaa eri toimijoiden toteuttamana.

Hyviä käytäntöjä levitetään verkostoitumisen kautta toimialan sisällä ja toimialojen rajapinnoilla. Hyvät käytännöt ovat levinneet Liikettä!-hankkeen ansiosta hankealueiden sisällä ja myös sen ulkopuolelle. Esimerkiksi Liiku ry haluaa hyödyntää osaprojektin testaamaa Vipinää-passimallia omassa Alueellinen liikuntaneuvonnan palveluketju -hankkeessaan Naantalissa, Maskussa, Mynämäellä ja Nousiaisissa.

Terveystoiminnan kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Tapahtumissa ja kampanjoissa hyviksi havaittuja käytäntöjä on hyödynnetty mm. omassa työympäristössä: päivittäiset yhteiset taukojummat, seisomapisteen niin omissa työhuoneissa kuin taukokuoneessakin sekä kannustaminen ja muistuttaminen jatkuvasta oman toimintakyvyn huolehtimisesta istumista vähentämällä ja liikuntaa lisäämällä. Työpajoissa saadut kokemukset sosiaalisen median käytöstä työvälineenä (esim. Yammer, Facebook, Youtube) innostivat laajentamaan käyttöä myös muuhun kuin kyseessä olevaan hankkeeseen liittyvissä tehtävissä (liikunnan puheeksi ottaminen asiantuntija-asiakas -tapaamisissa, Liikunta-apteekki - työkalujen hyödyntäminen). Jatkuva ammattitaidon ylläpitämisen ja päivittämisen tärkeys, uusiin viestintäkanaviin tutustuminen ja niiden käyttöönotto vahvistuivat koulutus- ja kehittämismahdollisuuksista avutuvan tiedon myötä.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveystoiminnan innovaatioalusta:

Projektissa syntyneitä osahankkeiden roolitusta voidaan pitää hyvänä käytäntönä. Hankkeessa on selkeästi toimijoita, jotka tekevät liikuntaneuvonnan kehittämistä "kädet savessa" kuntapuolella. Osa toimijoista

keskittyy yritysten terveystuotteisiin liittyvien mahdollisuuksien löytämiseen ja yritysten valmiuksien kehittämiseen. Lisäksi hankkeessa on toimijoita, joiden tehtävänä on edellä mainittujen toimijoiden kehittämistyön tukeminen. Toimijoiden erilaisilla painottuvalla asiantuntijuudella mahdollistetaan monien näkökulmien ja vaihtoehtojen tuomisen yhteiseen kehittämiseen ja mahdollistaa ettei jokaisen hanketoimijan tarvitse tietää tai osata kaikkea yksin.

Projektin toteuttamisen reflektoinnin ja arvioinnin tueksi syntynyttä "oksy" -ryhmää voidaan pitää hyvänä käytäntönä ja se on helposti siirrettävissä myös muiden projektien toteuttamiseen. Ryhmän tarkoituksena on epävirallisempien tapaamisten yhteydessä tutustua muiden hankkeiden toimintaan, tuloksiin ja mahdollisiin ongelma-kohtiin ja tarjota apua näiden ongelmien ratkaisemisessa. Ryhmän tarkoituksena on mahdollistaa vertaistuki eri osahankkeiden välillä ja sitä myöten kasvattaa osahankkeiden sosiaalista pääomaa.

Projektin aikana on kehitetty ja testattu monia toimintatapoja, jotka ovat muodostumassa hyväksi käytännöiksi kuten pelillistäminen kehittämistoiminnan tukena ja erilaisten syötteiden (kuunnelmat, sarjakuvat, tarinat) testaaminen ja kehittäminen erilaisiin ympäristöihin sopivaksi. Monia projektissa testattuja ja kehitettyjä toimintatapoja kehitetään edelleen.

Projektissa ulkopuolisen toimijan toteuttama CAF-arviointi tarjosi uudenlaisia kehittämiskohteita hankkeen toteuttamiseen ja myös oman toiminnan tarkasteluun. Se toi myös eväitä mahdollisten uusien hankkeiden toteuttamiseen.

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveys- ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Kehittämishalun on tultava yrityksestä, mutta kehittämismahdollisuuksia ja ympäristön muutoksia voidaan korostaa projektihenkilöstön toimesta. Hyviä käytäntöjä voidaan tehokkaasti levittää ennen kaikkea verkostoitumisen kautta toimialan sisällä, mutta niitä tulee ennakkoluulottomasti kokeilla myös eri toimialojen rajapinnoilla. Klusteriajattelu tulee saada leviämään myös terveys- ja hyvinvointitoimialalla.

Hankkeessa järjestettyjen infotilaisuuksien avulla avattiin yhteyksiä kuntien viranhaltijoiden ja yritysten välillä. Yritykset saivat ajankohtaista tietoa kuntien sote-asioista ja saivat esittää kysymyksiä suoraan viranhaltijoille, jotka puolestaan kuulivat toimialan ongelmista ja haasteista esim. kuntien kilpailuttamismenettelyjen osalta pienten yritysten näkökulmasta.

Liikettä! -hankkeen liikuntalähetettä, Täsmälääke -hankkeen opasta ja Liikunta-apteekin www-sivuja pyrittiin esittelemään sopivissa tilanteissa asiakas-, kunta- ja muissa sidosryhmätapaamisissa.

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Tietoa hyvistä käytännöistä on levitetty koko osahankkeen ajan ja erityisesti pyritty vaihtamaan tietoa hyvistä käytännöistä hankkeen eri toimijoiden välillä. Myös hyvien käytäntöjen jakoa on ollut eri osahankkeiden välillä. Kanavina käytänteiden levittämiseen käytetään kuntatyöryhmiä, hankkeen seurantarhymää sekä erilaisia terveydenhuollolle järjestettyjä tilaisuuksia sekä osahankkeiden väliset tapaamiset.

Hyvinä käytänteinä on tullut esiin eri kuntien tavat toteuttaa liikuntaneuvonta eri toimijoiden toteuttamana. Liikkumislähetekäytännön jalkauttaminen sekä kirjaamiskäytännön yhtenäistäminen takaa palveluun laatua. Myös yhden liikuntaneuvontaa suosivan erityisen aktiivisen toimijan löytyminen kunkin kunnan terveydenhuollon sisältä on osoittautunut tärkeäksi osaksi toiminnan jatkumista. Tätä seikkaa kannattaa alleviivata jatkossakin.

Eri aktivointitapahtumat, joita on järjestetty terveydenhuollon toimijoille, ovat osoittautuneet tärkeiksi. Eli ns. tsemppi-päivien ja tehotuokioiden yms. pitäminen tärkeää myös jatkossakin. Liikuntaneuvonnan jatkon turvaamiseksi on tärkeää ollut informoida toiminnasta valtuustoja sekä tuoda tilaisuudessa lääkärin toimesta esiin taloudelliset vaikutukset.

Yksi parhaimpia tapoja liikkumislähetteen saamisen turvaamiseksi terveydenhuollon henkilöstöltä on ollut lähetteen kirjoittamisvelvoitteen kirjaaminen kunnan ja Aavan väliseen palvelusopimukseen.

Kuntalaisille luodaan yhteistyössä kunkin kunnan toimijoiden kanssa toimiva malli liikuntaneuvontaan ohjaamiseksi. Kahta täysin samanlaista mallia ei ole. Hankkeen aikana on kehitetty/ luotu kunkin kunnan tarpeiden mukaisia käytäntöjä. Hankkeen aikana on luotu yhtenäiset toimintatavat, ohjeistukset ja materiaalit liikuntaneuvontapalvelun ja liikkumislähetetoiminnan toteuttamiseksi. Projektilla on tuotu myös esiin eri kuntien hyviä käytänteitä, esimerkiksi Sysmän kunnan ja urheiluseuran yhteistyö liikuntaneuvonnan toteuttamiseksi.

Alueellisesti yhtenäisten liikuntaneuvonnan materiaalien luonti: esitteet, flyeri, juliste, roll-up, uudistettu lähete, perehdytysopas, ns. jalkamalli jne. ovat kuntien käytössä jatkossakin. Materiaaleissa on koko peruspalvelukeskus Aavan ja Oivan sekä loppujen Päijät-Hämeen kuntien liikuntaneuvonnan yhteystiedot kootusti ja siten terveydenhuollon henkilöstön helposti löydettävissä. Toimintatavan luominen myös perusmallista poikkeaviin tilanteisiin on tärkeää. Esimerkiksi kuntiin joissa ei käytetä Efficaa, on pohdittu ja löydetty omat toimintatavat, jotta tiedonsiirto saadaan onnistumaan.

Yhteistyötä on tehty niin kunnan liikuntatoimien, terveystieteiden henkilöstön kuin työterveydenkin kanssa. Lisäksi mu-kana on ollut yksityisen sektorin lääkärikeskus. Prosessien avaaminen erityisesti terveydenhuollon toimijoille on ollut tärkeää. Uuden toiminnan tuominen jollekin sektorille on vaatinut prosessien avaamista esimerkiksi erilaisin kaavioin ja mallein (esimerkiksi jalkamalli). Siten on kyetty osoittamaan kunkin toimijan rooli ja tärkeys koko prosessissa. Liikunta-neuvonnan asiakkaiksi on kelpuutettu kaikki kohderyhmän kriteerit täyttävät ja on ollut tärkeää että palvelu on ilmaista.

Viestin vieminen liikuntaneuvonnan sekä tulevaisuuden terveystieteiden tiimoilta valtuustoille on ollut tärkeää. valtuustoinfoissa kuntapäätäjät saivat ajantasaista tietoa asioista ja olivat siten tietoisempia päätöstensä vaikutuksista. Myönteisyyden kasvu liikuntaneuvontaa kohtaan havaittavissa.

Verkostoitumisen tärkeyttä on syytä korostaa, sillä hankkeen toiminnassa oli havaittavissa se, että mitä

verkostoituneempaa toiminta oli, sitä todennäköisempää sen menestyminen on.

13. TOIMINNAN JATKUVUUS

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

Hanke on onnistunut hyvin avoimen yhteistyöilmapiirin luomisessa, joka on avain pysyväälle ja osapuolia hyödyttävälle yhteistyölle. Hyvinvointialan monitoimijaverkostot jatkavat yhteistyötä kaikilla sektoreilla hankkeessa syntyneiden kontaktien pohjalta, ja verkostot sitovat uusia toimijoita mukaan. Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy vastaa edelleen alueen hyvinvointialan yrityskehittämisestä ja liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tuottajat ylläpitävät itse palveluitaan liikunta-apteekki-verkkopalvelussa.

Innovaatioalustan juurruttaminen tapahtuu jatkossakin toiminnan ja viestinnän avulla. Monitoimijuuden hyödyt on osoitettava konkreettisella tasolla, jolloin syntyy halukkuutta osallistua ja sitoutua kehittämistyöhön. Hankkeen aikana on päästy eroon yksin tekemisestä osallistuvien tahojen organisaatioissa ja yhteistyöhön hakeudutaan spontaanisti ja avoimesti. Verkoston jäsenet tuntevat toisensa ja toistensa kontaktit. Toimintatavan innovatiivisuus tekee siitä vielä uuden toimintatavan, jolla ei ole omistajuutta, koska toimijoita on monia. Jatkossa verkoston koordinaattorina toimii Lahden Ammattikorkeakoulu, joka tulee yhdistämään toimintaan lisää toimijoita erityisesti sosiaali- ja terveystoimialalta. Lisäksi LAMK vastaa jatkossa liikunta-apteekki.fi-verkkopalvelun laajentamisesta.

Osahankkeissa rakennettua terveystoiminnan palveluketjua ja siihen liittyvää liikkumisläheteliikuntaneuvontaa toimintamallia on saatu juurrutettua LIIKETTÄ!-hankkeen toiminta-alueilla. Tavoitteena on, että kehittämistyö jatkuu edelleen osana normaalia toimintaa. Haasteena tulee olemaan, miten liikuntaneuvonnan resurssit saadaan järjestettyä eri kunnissa, jotta terveystoiminnan palveluketju olisi jatkossakin kynnyksetön. Verkostomainen yhteistyö on toiminnan jatkumisen edellytys sekä liikuntaneuvontapalvelun kirjaaminen kuntien palvelusopimuksiin. Toiminnan jatkuvuuden takaamiseksi on hyvä keskittyä vahvasti tulosten kirkastamiseen ja niiden viestimiseen toiminnassa tarvittaville tahoille sekä kuntapäätäjille. Hyvien käytäntöjen, terveyshyödyn, terveyserojen kaventamisen ja terveystaloudellisten näkökulmien viestiminen kuntapäätäjille sekä heidän osallistaminen kehittämistyöhön ovat avaimia terveyden- ja liikunnan edistämistyön rahoituksen jatkumiselle. PHLU ry. on halukas ottamaan vastuun liikuntaneuvonnan alueellisesta koordinoinnista. Terveystoiminnan ja hyvinvoinnin edistämisen tueksi tullaan rakentamaan projektikonaisuuksia myös jatkossa monitoimijaverkoston toimesta.

Terveyshyötyä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Terveyshyötyä liikunta-apteekista osaprojektissa rakennettua terveystoiminnan palveluketjua ja siihen liittyvää liikkumisläheteliikuntaneuvontaa toimintamalli on saatu juurrutettua peruspalvelukeskuksen Oiva kuntien toiminta-alueella, mutta edelleen kehittämistyö jatkuu. Kuntien alueelliset terveystoimintatyöryhmät yhdistettiin hankkeen aikana yhdeksi työryhmäksi, jossa jatkossa seurataan prosessin ja toimintamallin toimivuutta ja vaikuttavuutta. Seurannassa tullaan hyödyntämään myös verkostoja, joita hankkeen aikana on syntynyt. Yhdeksi tärkeäksi jatko kehittämistarpeeksi on jo nyt noussut asiakasnäkökulman esille tuominen ja asiakkaiden osallisuuden kehittäminen. Jatkokehittämistyön etuna on, että syntyneet verkostot ovat

tiivistyneet ja osaprojektissa osa-aikaisena projektipäällikkönä toiminut henkilö jatkaa tätä kehittämistyötä osana Oivan normaalia toimintaa.

Haasteena tulee olemaan, miten liikuntaneuvonnan resurssit saadaan järjestettyä eri kunnissa, jotta terveystoiminnan palveluketju olisi jatkossakin 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 terveystoiminnan palveluketjun toimivuus. Kuntien liikuntapalveluiden välinen yhteistyö on noussut tässä yhdeksi vaihtoehdoksi.

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveystoiminnan palveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Monissa Lahden kaupungin ja kolmannen sektorin organisaatioissa huomattiin, että ryhmämuotoisen toiminnan kautta tapahtuva elintapaneuvontamalli on toimiva tapa tavoittaa ja vaikuttaa. Esimerkiksi Nuorisopalveluiden työpajoilla terveystoimintaryhmätoimintaa tullaan jatkamaan yksilövalmentajien toimesta. Täsmälääke-hankkeen Miete Ry:llä aloittamat terveystoimintaryhmät jäivät toimimaan vertaisohjaajan ohjaamina. Lahden kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut tulee jatkossa ostamaan liikunnanohjauspalvelut olemassa oleviin ryhmiinsä ostopalveluina. Täsmälääke-hankkeen työkirja antaa käytännön apuvälineitä ja vinkkejä ryhmämuotoisen elintapaneuvonnan ohjaamiseen ja sitä on mahdollisuus hyödyntää jatkossa vastaavanlaisia ryhmiä toteutettaessa.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Hyvinvointialan monitoimijaverkostot jatkavat yhteistyötä Vakka-Suomessa kaikilla sektoreilla hankkeessa syntyneiden kontaktien pohjalta, ja verkostot sitovat uusia toimijoita mukaan. Hyvinvointi- ja liikuntayrittäjien yhteistyö jatkuu vapaamuotoisesti.

Maksuton ja henkilökohtainen liikuntaneuvontapalvelu onnistuttiin jalkauttamaan hankkeen aikana neljään kuntaan melko kattavasti. Vehmaalla kunnan järjestämää liikuntaneuvontaa on hankkeen jälkeen tarjolla ikäihmisille Vehmaan palvelukodissa. Vastuuhenkilönä on kuntoutusohjaaja Pirjo Luotonen. Vehmaan kunnanhallitus teki alkuvuonna 2014 päätöksen, ettei myönnä työikäisten liikuntaneuvonnan ostopalvelulle jatkorahoitusta vuodelle 2014, mutta toivoo selvitettävän liikuntaneuvonnan jatkumiselle muut rahoitusvaihtoehdot. Taivassalossa liikuntaneuvonta jatkuu hankkeen päättymisen jälkeen kunnan vapaa-aikatoimessa. Vastuuhenkilönä on vapaa-aikaohjaaja Jani Korhonen. Uudessakaupungissa liikuntaneuvontapalvelu jatkuu kaupungin omilla henkilöresursseilla Sakunkulman päiväkeskuksessa ja nuoris- ja liikuntatoimessa uimahallilla. Vastuuhenkilöinä ovat päiväkeskusohjaaja Pirjo Rakkolainen sekä erityis- ja terveystoiminnanohjaaja Heidi Vuori. Laitilassa liikuntaneuvontapalvelu jatkuu vuonna 2014 Laitilan kaupungin itse organisoimana ostopalveluna Laitilan Terveyskodissa. Vastuuhenkilönä työfysioterapeutti Elina Harikkala.

Liikuntaneuvonnan kehittäminen ja seudullinen yhteistyö ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa jatkuu hankkeen päättymisen jälkeen neljän kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimissa, vakkasuomalaisten liikuntaneuvojen vuosittaisissa tapaamisissa, Vakka-Suomen vapaa-aikajaostossa (kuuden kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimet), poikkihallinnollisessa Liike on lääke -työryhmässä Uudessakaupungissa ja Liiku ry:n kanssa yhteistyössä muiden varsinaissuomalaisten toimijoiden kanssa.

Terveysviestinnän kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Osahankkeen yhtenä tavoitteena oli luoda Liikunta-apteekkitoiminnalle viestinnän konsepti yhteistyössä osatoteuttajien (Oiva, Aava, Lahden so-te) kanssa. Konseptia hyödynnetään Päijät-Hämeen Liikunta-apteekkitoiminnassa hankkeen päätyttyä. Osahankkeessa toteutettujen erilaisten kampanjoiden avulla on kokeiltu uusia tapoja terveyttä edistävässä viestinnässä niin, että se tavoittaisi kansalaisia aiempaa paremmin. Terveyttä edistävä viestintä mahdollistaa liikunta-apteekkitoiminnan luomalla edellytykset ihmisten tavoittamiseen ja innostamiseen ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Lisäksi tavoitteena on ollut antaa valmiuksia ammatillis-asiakastilanteessa tapahtuvaan vuorovaikutukseen, joka mahdollistaa ennaltaehkäisevän toiminnan. Näiden työpajojen kautta on lisätty ymmärrystä tämän päivän terveydenhuollon koulutustarpeista ja laadittu syksyllä 2014 alkavaksi suunniteltu terveysterveystieteen verkkokoulutuskokonaisuus. Liikunta- ja hyvinvointialojen yrittäjiä, toimijoita ja yhdistyksiä kokoavan sähköisen palvelun rakentaminen saavutettavuuden ja käytettävyyden osalta jatkuu. Tuloksena syntyy asiakkaiden ja palveluntarjoajien näkökulmasta toimiva ja helposti saavutettava palvelu. Liikettä!-hankkeen aikana syntyneiden kontaktien pohjalta ja verkostoitumisen ansiosta uusia toimijoita saadaan helpommin mukaan toimintaan.

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveysterveystieteen innovaatioalusta:

Hankkeessa kehitettyjä menetelmiä hyödynnetään jatkossa muussa kehittämistoiminnassa ja niitä hiotaan edelleen Liikettä!-hankkeessa saatujen kokemusten ja palautteiden pohjalta. Tällaisia menetelmiä ovat pelillisyyden hyödyntäminen monitoimijaisessa innovaatiotoiminnassa ja arviointiin liittyvät menetelmät (akvaarioarviointi sekä etäisyys-läheisyys diagnosointi).

Hankkeen aikana on kerätty huomattava määrä tutkimusaineistoa, jonka analysoiminen jatkuu hankkeen jälkeen. Tutkimus kohdistuu mm. terveysterveystieteen innovaatioalustan rakentamiseen ja brokeroinnin rooleihin ja tarpeeseen kehittämistoiminnassa. Tarkoituksena on kirjoittaa aiheesta useampi kansainvälinen tutkimusartikkeli johonkin innovaatioalan julkaisuun. Lisäksi kerättyä aineistoa ja siitä johdettuja esimerkkejä hyödynnetään luovuuden ja innovaatiotoiminnan opettamisessa.

Liikunta-apteekki.fi -verkkosivustoa ja sen suunnittelusta saatua kokemusta on hyödynnetty esimerkkinä toisessa kehittämissuunnitelmassa, jossa kehitetään verkkotyökalua asuinalueidenkehittäjille.

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveysterveystieteen ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Projektissa verkostoituneet yritykset jatkavat keskinäisen yhteistyön kehittämistä. Luontaistuotealan yritys

kehittää liiketoimintaansa ja tuotevalikoimaansa edelleen, suunnittelee jatkotoimenpiteitä erityisesti uusien hiustenhoitotuotteiden reseptiikan kehittämisessä ja ns. kivijalkamyymäläverkoston laajentamisessa ja vakiinnuttamisessa.

Hoito- ja kuntoutusalan yhdistyksen muutosprosessi osakeyhtiöksi jatkuu ja toteutuu vuoden 2015 alussa. Kuntoutustoiminta laajenee keskussairaalaan osin siirtävistä jatkohoito- ja kuntoutustoiminnasta johtuen. Toiminnan prosessien kuvaaminen ja kehittäminen on seuraava suuri osa-alue, jolla pyritään tehokkuuden lisääntymiseen.

Ekologisia pesuaineita valmistavan yrityksen liiketoiminta on piristynyt merkittävästi ja yrityksessä jatketaan kehittämistoimia "vanhojen tuotteiden" poistumisen myötä. Uusia toimenpiteitä tullaan tekemään tuotteiden yhdennäköisyyteen, brändäykseen ja valmistustoiminnan tehostamiseen ja laajentamiseen liittyen.

Kehoterapiayritys on kirkastanut visiotaan ja yritystoiminnan kehittäminen on hyvässä vauhdissa. Verkostoituminen tulee tiivistymään valmennuskeskuksen sisällä entisestään lisääntyneen klubitoiminnan ja yhteistyökumppaneiden palvelutarjonnan myötä.

Lymfaterapiayrityksen toimintakonsepti tulee laajenemaan jalkahoitajan ja fysioterapeutin liittyessä tekijäjoukkoon lähiaikoina tilaremontin valmistumisen jälkeen.

Cursor Oy:n organisaatiouudistuksen myötä Hyvinvointipalvelut -painopiste liitettiin Matkailun, hyvinvoinnin ja kaupan kokonaisuudeksi 1.1.2014, jonka osana terveys- ja hyvinvointialojen kehittäminen jatkuu.

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Olellaisin pysyvä toiminta on se, että jokainen kunta haluaa jatkaa liikuntaneuvontapalvelun tarjoamista kuntalaisilleen ja että suurimmassa osassa kuntia liikkumislähetekäytännöstä on tullut osa terveydenhuollon palveluketjua. Jatkossa liikuntatoimenjohtaja tms. on vastuussa kuntatyöryhmien koollekutsusta, jossa tapaavat liikuntatoimen edustaja, liikuntaneuvoja/-t, sekä terveydenhuollon liikuntaneuvonnan vastuuhenkilöt. Terveydenhuollon vastuuhenkilöiden tehtävänä on jatkossakin huolehtia liikuntaneuvonta-asioiden tiedotuksesta henkilöstölle ja olla toteuttamassa yhdessä liikuntaneuvojan kanssa erilaisia tapahtumia terveysaseman asiakkaille ja henkilöstölle.

Hankkeen toimenpiteet ja materiaalit sekä kuntien mallit on kirjattu yksiin kansiin, jonka avulla kuka tahansa saa vinkkejä liikuntaneuvontapalveluiden perustamisessa. Aikaansaatuja toimenpiteitä ja materiaaleja on jaettu kaikille halukkaille hankkeen ulkopuolisille tahoille.

Toiminnan jatkuvuus ja juurtuminen on koko osahankkeen kulmakivenä. Kaikessa tekemisessä pyritään huomioimaan liikuntaneuvonnan juurruttaminen osaksi kunnan ja terveydenhuollon perustoimintaa ja -palvelua. Tavoitteena on saada liikuntaneuvonta kirjattua Aavan alueen kuntien hyvinvointisuunnitelmiin ja palvelusopimuksiin.

14. PROJEKTIN RAHOITUS

Projektin rahoitus suunnitelman * mukaan:

Projektin toteutunut rahoitus:

EAKR- ja valtion rahoitus	1 321 386,00	€	70	%		1 076 967,96	€	70	%
Kuntien rahoitus	428 873,00	€	23	%		350 987,23	€	23	%
Muu julkinen rahoitus	72 436,00	€	4	%		57 910,90	€	4	%
Yksityinen rahoitus	65 000,00	€	3	%		62 279,56	€	4	%
Tulot	0	€	0	%		0	€	0	%
Rahoitus yhteensä	1 887 695,00	€	100	%		1 548 145,65	€	100	%

* Suunnitelma = viimeisin hyväksytty projektisuunnitelma

15. YHTEENVETO PROJEKTIN TOTEUTUKSESTA JA TULOISTA

LIKETTÄ!-hanke on vastannut asiakaslähtöiseen terveystoimintaliikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisen tarpeeseen Päijät-Hämeen, Kotka-Haminan ja Vakka-Suomen alueilla. Hankkeen kohderyhmänä olivat hyvinvointi- ja liikunta-alan yritykset, kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimialat sekä kolmannen sektorin hyvinvointitoimijat. Kokonaishanke toteutettiin kahdeksan osahankkeen yhteishankkeena jonka toteuttajina ovat toimineet: Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy-LAKES, Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos, Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut, Ukipolis Oy, Helsingin Yliopisto / Palmenia Lahti, Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation, Cursor Oy ja Nastolan kunta. Hankkeen kokonaistavoitteina oli vaikuttaa palvelurakenteisiin, sektoreiden väliseen yhteistyöhön ja toimintaympäristöihin sekä edesauttaa alueiden erityisosaamisten ja palvelujen siirtämistä toisten alueiden käyttöön monitoimijaverkostojen ja aidon yhteistyön rakentamisen kautta. Hankkeessa etsittiin aktiivisesti eri alueilla muodostuneita hyviä käytänteitä ja edistettiin niiden siirtämistä uusien toimijoiden käyttöön ylimaakunnallisesti.

Hankkeessa edistettiin toimivan ja tehokkaan liikuntaneuvonnan toimintaedellytyksiä toiminta-alueen kunnissa sekä kehitettiin toimijaverkostojen innovaatiokyvykkyyttä ja toiminnan tuottavuutta. Hankekokonaisuudessa sisältö ja kehittämistarpeet syntyivät yhdessä toteuttajatahojen, kehittäjäkumppaneiden sekä alueen yksityisen, kolmannen ja julkisen sektorin kanssa. Lisäksi alueiden liikunta-, terveys- ja hyvinvointialojen yrityksille tarjottiin runsaasti oman yritystoiminnan ja palveluiden laadun kehittämismahdollisuuksia sekä yrityksen että toimialan näkökulmista. Yritysten kehittämistarpeisiin vastattiin asiakaslähtöisesti ja toimenpiteet rakentuivat yritystyöryhmissä kerätyn tiedon pohjalta.

Hankkeessa luotiin liikunta-apteekki -konseptin ympärille monikanavainen viestintäkonsepti, joka osaltaan tuki liikunta-apteekki-konseptin jalkauttamista ja yhteistyöalustan kehittämistä hankkeen aikana sekä muodostaa perustan terveystoimintaliikuntaan perustuvan terveyttä edistävän tiedon jakamiselle myös hankkeen jälkeen. Tärkeässä osassa terveyttä edistävän ja ennaltaehkäisevän toiminnan kehittämistä on ollut terveystoimintaliikunta-ajattelun jalkauttaminen osaksi kuntien päätöksentekoa ja terveydenhuoltoa. Hankkeen puitteissa toteutetun viestinnän osalta kuntapäätäjät ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat olleet keskiössä. Osahanke toteutettiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa valtuustoinfot otsikolla "Liikuntaneuvonta osana

kuntalaisten arkea". Hankkeessa kehitettiin terveystoiminnan ja terveyttä edistävän toiminnan eri tasoilla vaikuttavaa innovaatioalustaa, joka muodostaa yhteisen teemallisen ponnistuslaudan alan organisaatioiden, toimijoiden ja asiakkaiden käyttöön. Innovaatio- ja kehittämistoiminnan periaatteet terveystoiminnan innovaatioalustan rakentamisessa olivat käyttäjälähtöinen innovaatiotoiminta, käyttäjälähtöisyys, brokerointi eli välittäjätoiminta sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät.

Hankkeessa toteutettujen innovaatiotoimintojen, monitoimijaverkoston, yritysten liiketoimintojen, kuntien sosiaali- ja terveysalan sekä liikuntatoimen toimintamallien ja tietojärjestelmien kehittämisen yhteisenä suurena tavoitteena on ollut tavallisten kuntalaisten hyvinvoinnin lisääminen. Kaikilla toimenpiteillä on pyritty sujuvoittamaan terveystoiminnan ja kuntalaisten hyvinvoinnin parissa työskentelevien tahojen toimintoja sisäisesti sekä asiakkaiden suunnataan. Lisäksi on edistetty eri toimijoiden yhteistyötä ja parannettu tarvittavien työkalujen saatavuutta niin, että liian vähän terveytensä kannalta liikkuvien ja elintapasairauksien riskiryhmiin kuuluvien kuntalaisten mahdollisuudet aktiivisemmän, terveyttä edistävän elämäntavan aloittamiseen paranisivat. Projektissa mukana olevien kuntien terveystoimintapalvelujen toimintamalleja ja liikuntaneuvonnan saatavuuden ja liikuntalähetekäytänteiden kehittämisen myötä ovat liikuntaneuvonnan asiakasmäärät ja annettujen liikuntalähetekäytänteiden määrät nousseet merkittävästi kaikissa kunnissa. Hankkeen näkyvin tuotos, Liikunta-apteekki.fi -verkkopalvelu rakennettiin käyttäjien ja edellä mainittujen verkostojen ja innovaatiotoiminnan tuloksia hyödyntäen. Verkkopalvelu lanseerattiin 1.3.2014, jonka jälkeen toiminta jatkui palvelun jalkauttamisella terveysasemille, yrityksiin ja yhteisöihin. Sähköinen liikunta-apteekki edesauttaa yhteisöllisenä työkaluna terveystoiminnan ja liikuntaneuvontaprosessin toimijoiden yhteistyötä sekä tarjoaa alustan tuen toimintamallien ja yhteistyön jatkokehittämiseksi hankkeen jälkeenkä. Yhteistyön ylläpito ja verkkopalvelun käytön aktivointi vaativat edelleen aktiivisen tahon koordinoitua. Ylläpito siirtyi hankkeen päätyttyä Lahden Ammattikorkeakoulun alle, jossa myös järjestelmän ja liikunta-apteekki yhteistyöalustan kehittämistä jatketaan.

16. AINEISTON SÄILYTYS

Missä säilytetään projektin toteutukseen liittyviä asiakirjoja, kuten kirjanpitoaineistoa, toiminnan tarkastuksen kannalta tarpeellisia asiakirjoja, tietoja toiminnasta ja osallistujista sekä ohjausryhmän pöytäkirjoja. Säilytyspaikan osoite tai yhteystiedot.

Hankekoordinaatio ja Päijät-Hämeen liikunta-apteekki pilotti (Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy/ Lahden Alueen kehittämissyhtiö Oy - LAKES):

Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy
Niemenkatu 73, 15140 Lahti

Terveyshyötyä liikunta-apteekista (Peruspalvelukeskus Oiva liikelaitos):

Projektin toteutukseen liittyvät asiakirjat säilytetään osoitteessa:

Salpakankaan terveysasema, Terveystie 4 15870 Hollola

Yhteyshenkilönä Heli Lehtovaara puh. puh. 044-778 0590, s-posti: heli.lehtovaara@oivappk.fi

Täsmälääke - ryhmämuotoisen terveystoiminnan palveluketju (Lahden kaupunki sosiaali- ja terveystoimialan Hyvinvointipalvelut ja Sivistystoimiala liikuntapalvelut):

Projektin toteutukseen liittyvät asiakirjat säilytetään osoitteessa:

Lahden kaupunki, Hyvinvointipalvelut, Aleksanterinkatu 24 B, 15140 Lahti.

Ukipolis Oy: Vipinä - Liikunnasta hyvinvointia Vakka-Suomeen:

Projektin toteutukseen liittyvät asiakirjat säilytetään osoitteessa:

Ukipolis Oy, Merilinnuntie 1, 23100 Uusikaupunki.

Terveysviestinnän kehittäminen (HY/Palmenia Lahti):

Liikettä!-hanke / Terveysviestinnän kehittäminen:

Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia

Kirkkokatu 16, 15140 Lahti

minna-maija.salomaa(at)helsinki.fi,

p. 050-3880684

Lappeenrannan teknillinen yliopisto, Lahti School of Innovation: Päijät-Hämeen terveystuotannon innovaatioalusta:

Lappeenrannan teknillinen yliopisto

PL 20

53851 Lappeenranta

Cursor Oy: Uutehyvis - Terveys- ja hyvinvoinnin yritystoiminnan laajentuminen uusille markkinasektoreille 2011-2013:

Cursor Oy

Kyminlinnantie 6, PL 14

48600 Kotka

Nastolan kunta: Liikunta-apteekki Aava-kunnissa -hanke:

Hankkeen asiakirjat ja aineisto säilytetään Nastolan kunnantalolla, Pekkalantie 5, 15560 NASTOLA.

Päiväys ja allekirjoitus

19.12.2014

Jukka Rantanen

Lahden Seudun Kehitys LADEC Oy:n toimitusjohtaja