

Liikuntaneuvonnan pilotoinnin kokemuksia Vipinä-osahankkeessa

Vipinä-osahankkeen tavoitteena oli selvittää liikuntaneuvontapalvelun toiminnan järjestämisestä kiinnostuneet tahot Laitilan, Taivassalon, Uudenkaupungin ja Vehmaan kunnissa sekä ohjata nämä tutustumaan Liikettä!-hankekumppaneiden olemassa oleviin hyviin käytäntöihin. Lisäksi tavoitteena oli toimintamallin luominen ja pilotointi neljässä kunnassa 5.3.2012–31.3.2014.

Osahanke käynnisti 2012 keväällä neljän kunnan yhteisen, poikkihallinnollisen liikuntaneuvontaryhmän ja jokaisen kunnan omien työryhmien tapaamiset. Kussakin kunnassa pyrittiin saamaan ryhmään edustajia niin liikunta-/vapaa-aikatoimista kuin myös perusterveydenhuollosta. Ryhmissä luotiin pohja liikuntaneuvonnan toimintamalleille ja tehtiin päätöksiä, miten liikuntaneuvonta voitaisiin järjestää kussakin kunnassa. Seudullisessa ryhmässä käytiin läpi tilanteen kehittymistä, vaihdettiin kokemuksia ja sovittiin yhteisistä toimintatavoista kuten liikkumislähetteen sisällöstä ja liikuntaneuvontaprosessin sisällöstä.

Osahanke järjesti 14.5.2012 benchmarking-matkan Lahteen. Matkalla tutustuttiin hankekumppaneiden hyviin liikuntaneuvonnan käytäntöihin ja muihin Päijät-Hämeen toimintamalleihin. Matkalle osallistui 13 henkilöä osahankkeen kunnista.

Syksyn 2012 aikana saatiin liikuntaneuvonnan pilotointi käyntiin jokaisessa hankekunnassa. Uusikaupunki jatkoi 2009 käynnistyneen liikuntaneuvolatoiminnan kehittämistä kaupungin hyvinvointityöryhmässä. Ryhmä perusti erillisen *Liike on lääke* -liikunnan edistämisen työryhmän. Sen tehtäväksi määriteltiin suunnitella konkreettisia poikkihallinnollisia ja monialaisia toimintamalleja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi Uudessakaupungissa. Henkilökohtaisesta liikuntaneuvontatyöstä vastasivat erityis- ja terveystoiminnanohjaaja Heidi Vuori kaupungin nuoriso- ja liikuntatoimessa sekä päiväkeskusohjaaja Pirjo Rakkolainen Sakunkulman päiväkeskuksessa. Liikuntaneuvojien vastaanotot sijaitsivat Uudenkaupungin uimahallissa sekä Sakunkulman päiväkeskuksessa. Liikuntaneuvonnan vastaanottoa ei saatu järjestymään Uudenkaupungin terveyskeskuksen tiloihin hankeaikana.

Laitilan työryhmässä tehtiin päätös käynnistää liikuntaneuvonnan pilotointi ostopalveluna. Kaupungin henkilöstössä ei ollut omaa resurssia liikuntaneuvonnan järjestämiseksi, ja työryhmä päätti hankkia pilotointivaiheen palvelun Laitilan Terveyskoti Oy:ltä, joka kuuluu osana Laitilan kaupunkikonserniin. Laitilan Terve-



yskodin Hyvinvointikeskus Poukanvillessa henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta vastasivat kuntoutuspäällikkö, työfysioterapeutti Elina Harikkala ja työfysioterapeutti Piia Luukkanen. Osahanke maksoi liikuntaneuvontapalvelun pilotointikustannukset hankeaikana. Liikuntaneuvojien vastaanotto sijaitsi Laitilan Terveyskodin tiloissa.

Taivassalossa ja Vehmaalla päädyttiin kuntien yhteisessä työryhmässä samantyyppiseen ratkaisuun kuin Laitilassakin. Kummassakaan kunnassa ei ollut omaa resurssia liikuntaneuvonnan käynnistämiseksi ja työryhmä päätti hankkia palvelun ostopalveluna pilotointivaiheessa liikunnanohjaaja, fysioterapeutti Eira Suomelta (Kunnon Keho Eiju). Liikuntaneuvojan vastaanotto sijaitsi Vehmaalla yrittäjän omissa toimitiloissa. Osahanke maksoi liikuntaneuvontapalvelun pilotointikustannukset hankeaikana. Taivassalon terveysasemalle ei saatu järjestymään liikuntaneuvonnalle omaa vastaanottotilaa, joten taivassalolaisia asiakkaita ohjattiin Vehmaalle. 2013 Vehmaan kunta palkkasi kunnan omistamaan palvelukotiin uuden henkilöresurssin, kuntoutusohjaaja Pirjo Luotosen, joka alkoi vastata myös ikäihmisten henkilökohtaisesta liikuntaneuvonnasta. Taivassalossa palkattiin kesällä 2013 vapaa-aikatoimeen uusi resurssi. Vapaa-aikaohjaajana aloitti Jani Korhonen, joka käynnisti 2013 syksyllä Taivassalon liikuntaneuvontapalvelun pilotoinnin. Uusien resurssien ansiosta kesästä 2013 alkaen Eira Suomi vastasi vain vehmaalaisista työikäisistä liikuntaneuvottavista.

Osahankkeessa suunniteltiin kesän 2012 aikana Vakka-Suomen oma *Vipinä-liikkumislähette*, joka kehitettiin Päijät-Hämeen HYVE-yksikön ja Peruspalvelukeskus Oivan oman liikkumislähetteen pohjalta. Osahankkeessa kehitettiin olemassa olevia muitakin hyviä hankekumppanien toimintamalleja: Päijät-Hämeen *Liikupassin* pohjalta luotiin 2012 lopussa uusi liikuntaneuvonnan työväline, *Vipinä-liikuntapassi*, jota jaettiin liikuntaneuvonnan asiakkaille hankekunnissa. Passilla pääsi tutustumaan yhden kerran ilman maksua 11 eri vakkasuomalaisen liikuntapalvelun tuottajan ohjelmiin. Passissa on mukana toimijoita kaikilta sektoreilta, ja se on voimassa vuoden 2014 loppuun.

Osahanke järjesti pilotointivaiheen liikuntaneuvojille ja muille sidosryhmille kolme teemapäivää osaamisen kehittämiseksi: Motivoiva haastattelu ja vuorovaikutustaidot 12.–13.10.2012, Mentaalinen valmius muutokseen 25.11.2013 ja Ravitsemus osana hyvää terveyttä 13.2.2014.

Liikuntaneuvonnan käynnistämisestä tiedotettiin poikkihallinnollisten työryhmien lisäksi lääkäri- ja hoitajapalavereissa, fysioterapiapalavereissa, vanhustyön asiantuntijaryhmissä sekä erillisellä tiedotteella terveydenhuollon henkilökunnalle. Lisäksi liikuntaneuvonnasta tiedotettiin *Vipinä*-lehdissä, paikallisissa lehdissä, *Liikkujan apteekki*-tapahtumissa Uudessakaupungissa sekä hankkeen omissa tapahtumissa Laitilassa ja Uu-



Uudessakaupungissa. Laitilassa liikuntaneuvontaa markkinoitiin alkuvuonna 2013 Laitilan kaupoissa ja apteekeissa liikuntatoritapahtumassa. Markkinointia kohdennettiin asiantuntijaryhmien lisäksi potentiaalisille liikuntaneuvottaville, koska Vakka-Suomen alueella myös asiakkaat itse ovat voineet ottaa yhteyttä liikuntaneuvojiin asiakaskäynnin varaamiseksi. Liikuntaneuvojat ovat tehneet päätöksen varaustilanteissa, kuuluuko asiakas liikuntaneuvonnan piiriin. 2013 lopussa Vakka-Suomessa otettiin käyttöön Liikettä!-hankkeen kanssa yhteisesti toteutettu liikuntaneuvonnan tiedotus- ja markkinointiaineisto, joka sisältää kaksi eri esitettä, kolme julistetta ja roll-up:ia. Aineistoa jaettiin mm. terveyskeskuksiin.

Liikkumislähetteen ja henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan tiedottaminen perusterveydenhuollossa todettiin hieman ongelmalliseksi. Tiedottamista ja poikkihallinnollista yhteistyötä tulisi jatkaa laajemmin ja säännöllisesti, jotta uusi ennaltaehkäisevä toimintamalli tulisi normaaliksi osaksi lääkärien ja hoitajien työtä. Hankeaikana asiakkaat tulivat henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan pääosin aktiivisten perusterveydenhuollon hoitajien ohjaamana tai itseohjautuvasti. Erityisesti diabeteshoitajat ja fysioterapeutit olivat aktiivisia lähetteen kirjoittajia. Lääkärit eivät ottaneet liikkumislähetettä riittävässä määrin käyttöön. Vakka-Suomessa pidettiin ongelmana lääkärien suurta vaihtuvuutta ja asiakasajan lyhyyttä. Uusien lääkärien perehdyttämisessä liikkumislähetteen käyttömahdollisuus on todettu unohtuvan helposti muun perehdytystiedon ohella. Lisäksi asiakkaan vastaanottoaikana liikkumislähetteen läpikäynti on todettu monesti liian aikaa vieväksi. Hoitajilla on usein enemmän aikaa yhtä asiakaskäyntiä varten, jolloin asiakkaan tilanteeseen ja liikkumattomuuteen paneutuminen on helpompaa.

Myös tietojen siirtämistä ja palautteen antamista lähetteen kirjoittaneelle taholle pidettiin ongelmana vakasuomalaisen toteuttamassa liikuntaneuvonnan palveluketjussa. Tieto liikkumislähetteen saaneista asiakkaista vaihteli eri kunnissa. Uudessakaupungissa otettiin vaiheittain käyttöön tiedottaminen Mediatriin kautta. Päiväkeskusohjaajan kautta tieto välittyi myös nuoriso- ja liikuntatoimen henkilölle uusista lähetteen saaneista. Nuoriso- ja liikuntapalveluilla ei ollut Mediatriin käyttöoikeuksia, mikä aiheutti tiedonsiirto-ongelman. Muissa kunnissa sovittiin käytännöksi, että lähetteen kirjoittanut taho tiedottaa liikuntaneuvojaa uudesta lähetteen saajasta lähettämälle hänelle kopion ja/tai asiakas ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvojaan. Useissa tapauksissa myös liikuntaneuvoja itse otti yhteyttä asiakkaaseen. Liikkumislähetelomakkeessa otettiin tietosuojalaki huomioon. Asiakas on antanut lomakkeella luvan tai kiellon, saako yhteystietoja luovuttaa liikuntaneuvojalle ja saako tietoja siirtää liikuntaneuvojalta lähetteen antajalle.

Vakka-Suomen liikuntaneuvojat suunnittelivat yhdessä henkilökohtaisen liikuntaneuvontaprosessin sisältöä. Asiakkaasta riippuen käyntejä oli 3-5 kertaa. Viimeisen käynnin aikana asiakas täytti liikkumislähetteen asiakaskyselyosion kohdat 9-11 uudelleen, jolloin on voitu verrata asiakkaan tyytyväisyystason muutoksia

aloitustilanteeseen (ks. Liite). Vakka-Suomen liikuntaneuvojat käyttivät liikuntaneuvonnassa motivoivan haastattelun menetelmiä. Liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta seurattiin tarkemmin esimerkiksi Vehmaalla, jossa seuranta on tehty asiakkaiden luvalla yhteistyössä diabeteshoitajan ja liikuntaneuvojan kanssa (ks. Liite).

Liikkumislähetteen käytöstä on hyvää näyttöä myös Uudenkaupungin vanhustyössä, jossa ennaltaehkäisevä toiminta nostettiin voimakkaasti esille hankkeen ansiosta ja uuden vanhuspalvelulain astuttua voimaan 1.7.2013. 70-vuotiaiden terveystarkastuksissa liikkumislähete jaetaan kaikille 70-vuotiaille terveystarkastuksiin tuleville ja lähetteen asiakaskyselyosio käydään heidän kanssaan läpi. Varsinainen lähete annetaan kriteerit täyttävälle asiakkaalle. Lisäksi 75-vuotiaiden hyvinvointia edistävillä kotikäynneillä käydään liikkumislähetteen asiakaskysely läpi ja annetaan tarvittaessa ohjausta. Lähetteen saavat vain ne, joiden liikkuminen on tosi huonoa.

Liikuntaneuvonnan asiakas- ja neuvontakertamäärät olivat 1.3.2012–17.3.2014 kuntakohtaisesti seuraavat:

Laitila

2012	ei asiakkaita
2013	42 asiakasta ja 95 neuvontakertaa
2014	13 asiakasta ja 28 neuvontakertaa

Taivassalo

2012	ei asiakkaita
2013	2 asiakasta ja 4 neuvontakertaa
2014	2 asiakasta ja 5 neuvontakertaa

Uusikaupunki

2012	27 asiakasta ja 27 neuvontakertaa
2013	50 asiakasta ja 83 neuvontakertaa
2014	10 asiakasta ja 13 neuvontakertaa

Vehmaa

2012	5 asiakasta ja 10 neuvontakertaa
2013	32 asiakasta ja 65 neuvontakertaa
2014	3 asiakasta ja 3 neuvontakertaa

Neljä hankekuntaa yhteensä

2012	32 asiakasta ja 37 neuvontakertaa
2013	126 asiakasta ja 247 neuvontakertaa
2014	28 asiakasta ja 49 neuvontakertaa

Hankeaikana henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa oli neljässä kunnassa yhteensä **186 asiakasta ja 333 neuvontakertaa**.

Maksuton ja henkilökohtainen liikuntaneuvontapalvelu onnistuttiin jalkauttamaan osahankkeen aikana neljään kuntaan melko kattavasti lukuun ottamatta Vehmaata. Vehmaalla kunnan järjestämää liikuntaneuvontaa on hankkeen jälkeen vain ikäihmisille Vehmaan palvelukodissa kunnan uuden kuntoutusohjaaja-resurssin avulla. Vehmaan kunnanhallitus teki alkuvuonna 2014 päätöksen, ettei myönnä työikäisten liikuntaneuvonnan ostopalvelulle jatkorahoitusta vuodelle 2014, mutta toivoo selvitettävän liikuntaneuvonnan jatkumiselle muut rahoitusvaihtoehdot. Taivassalossa liikuntaneuvonta jatkuu osahankkeen päättymisen jälkeen kunnan uuden vapaa-aikatoimen resurssin avulla. Uudessakaupungissa liikuntaneuvontapalvelu jatkuu kaupungin omilla henkilöresursseilla kahdessa eri toimipisteessä. Laitilassa liikuntaneuvontapalvelu jatkuu vuonna 2014 Laitilan kaupungin itse organisoimana ostopalveluna Laitilan Terveyskodissa.

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

LIITTEET Vipinä-liikkumislähete
 Liikuntaneuvonnan vaikuttavuudesta vehmaalaisia esimerkkejä

