


# **LIIKU MIELI HYVÄKSI-SEMINAARI 27.8.2013**

**Täsmälääke-hanke**  
*LIIKETTÄ* - hankkeen osahanke Lahdessa  
vuosina 2011- 2013

**Kehitetään ja toteutetaan terveysliikuntaryhmiä  
Mielenterveyskuntoutujille ja  
syrjäytymisvaarassa oleville nuorille**



## LIKETTÄ!- Uusia toimintamalleja hyvinvointi- ja liikuntayrittäjyyteen sekä julkisen sektorin yhteistyöhön

**Lahden kaupunki, SoTe**  
mielenterveyskuntoutujien ryhmämuotoinen elintapaohjaus  
-liikuntalähetteen tehostaminen  
-Työparimalli terveydenhoitaja-liikunnanohjaaja  
-LiPa konsultoi & rahoittaa

**Oiva/ Hollola**  
-yhteneväinen liikuntalähetemalli  
Peruspalvelukeskus Oivan alueella  
-yhteistyö kuntien liikuntatoimien kanssa  
-raportoinnin kehittäminen, vaikuttavuuden seuranta  
-linkittäminen kuntien hyvinvointipolitiikkaan ja päätöksentekoon  
-seudullinen yhteistyö

**LAKES**  
-Hankkeen hallinnoija  
-Liikunta-apteekki-alustan koordinoiti  
-yrittäjäverkostojen kokoaja  
-Sertifiointijärjestelmän koordinoija  
-Hyvien käytäntöjen benchmarkkaus

**Cursor Oy**  
\* hyvinvointialan yrittäjyys  
\* kumppanuusverkostot

**Ukipolis Oy (Vakka-Suomi)**  
\* hyvinvointialan yrittäjyys  
\* kumppanuusverkostot

**Nastolan kunta/ Aava**  
- Liikuntalähetteen käyttöönotto  
Peruspalvelukeskus Aavan kunnissa  
-kumppanuusverkostot

**HY Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia**  
- Terveysliikunnan viestintäkonseptin rakentaminen

**LUT / LSI**  
-Living Lab –menetelmä tiedonkeruussa  
- arviointi  
- prosessien mallintaminen

**Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu**  
-LAKESin osahankkeessa  
-Yhteistyöverkostojen rakentaminen  
- terveysliikuntapalveluiden tuotteistaminen järjestökentällä  
- terveysliikuntastrategian mukainen kuntayhteistyön kehittäminen

**KEHITTÄJÄKUMPPANUUDET**  
PHSOTEY/Hyve-yksikkö

**Suomen Urheiluopisto**  
-Liikuntapalveluiden tuottajien sertifiointi-prosessin mm. palveluseteli- ja laadunvarmistusnäkökulma  
-liikunta-apteekki-alustan kehittäminen

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
-liikunta-apteekki-alustan kehittäminen  
-liikuntapalveluiden keräämisessä ja kartoittamisessa

**Heinolan kaupunki**  
- Hyvät käytännöt  
- työryhmätyöskentely



# Täsmälääke- hanke

- Toteutus yhteistyössä Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala (Hyvinvointipalvelut) ja liikuntatoimi
- Kohderyhmänä ovat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja mielenterveyskuntoutajat
- Hankeaika: 10.10.2011- 30.6.2014 (Rahoitus EAKR 70%, Lahti 30%)

# TAVOITE

- Saada uusi asiakasryhmä terveysliikunta- ja elintapaohjauksen palvelun piiriin
- Löytää kohderyhmälle heidän elämäntilanteeseensa sopivia liikuntamuotoja (tuemme työelämässä pysymistä, perheiden jaksamista, ehkäisemme syrjäytymistä, pienennämme sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia)
- Luoda työparimalli: terveydenhoitaja-liikunnanohjaaja

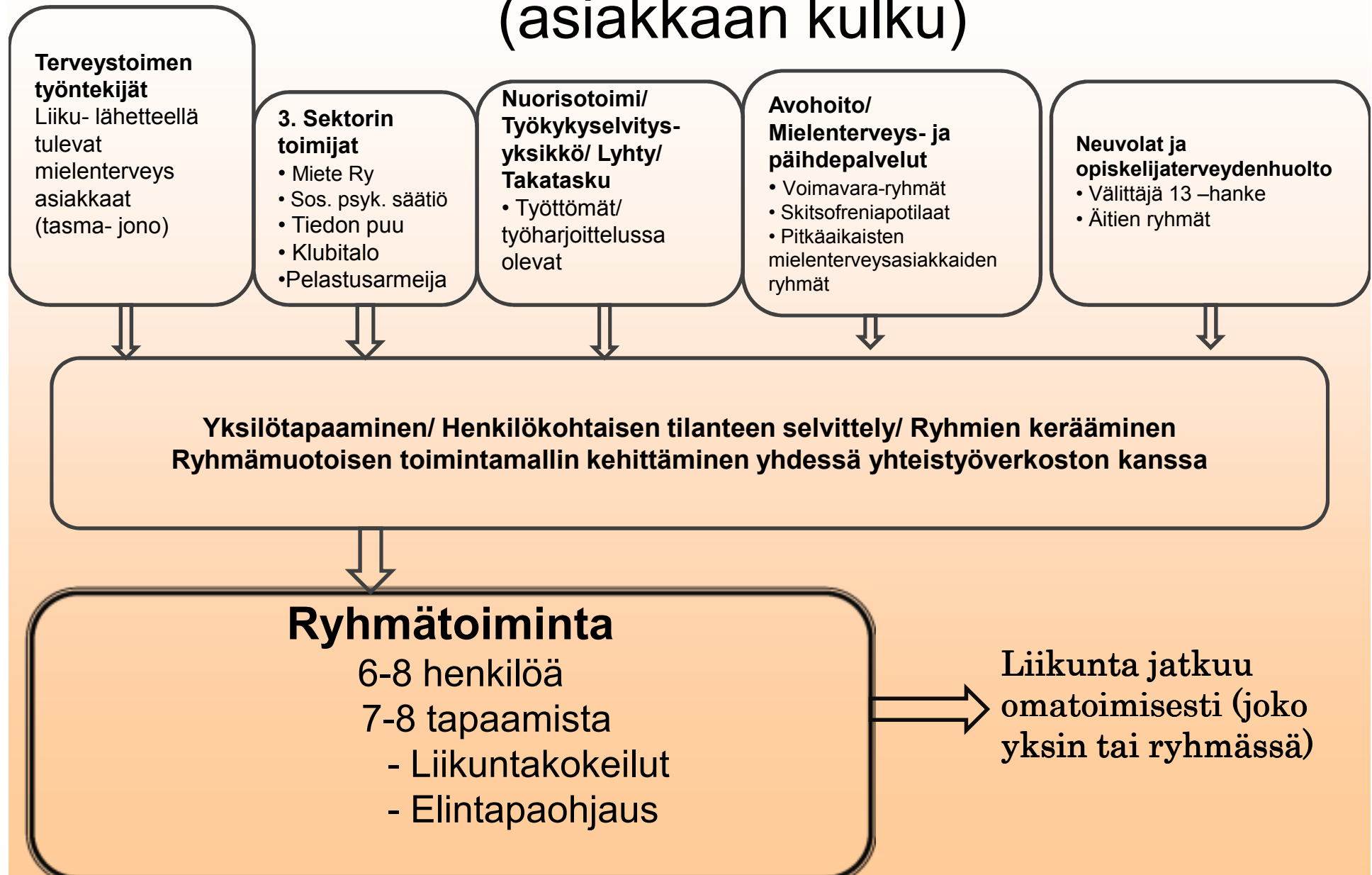


# Ryhmätoiminta

- Ryhmässä 6-8 asiakasta, kesto n. 3kk
- Tapaamiset 1 x vko, 2h kerrallaan
- Liikuntaan motivointi, ravitseminen, uni ja arjen hallinta (keskustelut, ryhmätyöt, kotitehtävät)
- Jokaisella tapaamiskerralla liikuntaa (esim. kuntosali, sauvakävely, jumpat, kehonhuolto, pallopelit, vesiliikunta)



# Prosessikaavio (asiakkaan kulku)



# Tuloksia

- n. 400 asiakasta, 40 ryhmää
- 80-90 % oli pystynyt tekemään elämäntapamuutoksia ryhmän loppuessa

## **Asiakaspalautteet:**

- Henkinen ja fyysinen elämänlaadun paraneminen
- Terveiden elämäntapojen merkityksen ymmärtäminen
- Uusien ystävyys-suhteiden luominen

## Euroja...

- Syrjäytymisen hinta 1 100 000 e/ nuori hlö
- T2D: n hinta
  - 500 000 sairastaa. 15% terveydenhuollon menoista, 27 % johtuu liikkumattomuudesta ( Diabetes prevention study)
- Liikkumattomuuden hinta 2.7 miljardia € /vuosi P-H:ssä 27 milj €
- “Liikunnan lisäämiseen tähtäävällä ohjauksella on mahdollista **vähentää diabetesriskiä** oleellisen paljon” ( Diabetes prevention study)
- Masennuksen hoidossa liikunta on yhtä tehokasta, kuin psykoterapia ( Rimer ym 2012)
- Vaikka fyysinen aktiivisuus ei estäisikään masennukseen sairastumista, se voi estää taudin pahenemista. ( Rimer ym 2012)
- sairauksien paheneminen ja toimintakyvyn huononeminen tai menettäminen tulee näkymään sosiaali- ja terveydenhoitopalveluiden lisääntyvänä tarpeena ja siitä aiheutuvien kustannusten kasvuna.



## Miten jatkuu?

- Ryhmät 2013-vuoden loppuun ja osa ryhmistä keväälle 2014
- Työkirja
- Jatkohanke, rahoitus? ( THL, Opetus- ja kulttuuriministeriö)
  - Nuoret, lapsiperheet, mielenterv.kunt.
  - Ryhmäsisällön edelleen kehittäminen
  - Tutkimus ryhmien merkityksestä yksilölle ja organisaatiolle

# Täsmälääke-hanke

- Mahdollistaa liikuntaneuvojan ja terveydenhoitajan palkkauksen ja ryhmämuotoisen terveysliikunnan toteuttamisen kohderyhmille
- Yhteistoimintamallien ja liikuntaneuvontakäytännön tehostaminen → liikunnan asema vakiintuu osana terveyden edistämistä
- Antaa mahdollisuuden moniammatilliseen kehittämistyöhön terveysliikunnan ja terveyden edistämisessä
- Lisätietoja: Sari Kristiansen, terveydenhoitaja, projektipäällikkö, **sari.kristiansen@lahti.fi**