

KEURUUN KAUPUNGIN TERVEYSLLI KUNNAN

TOIMENPIDEOHJELMA

2009-2012

**Keuruun kaupunki
Vapaa-aikatoimi
2008**



JOHDANTO

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelman valmistelu käynnistyi Merja Ahosen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön pohjalta. Ahosen opinnäytetyö toimii vankkana ja suuntaa näyttävänä perustana lopullisesti muotoutuneelle toimenpideohjelmalle.

Terveystoiminnan toimenpideohjelma on tarkoitettu käytännön työkaluksi ja suunnan näyttäjäksi eri hallintokunnille ja muille toimijoille. Vuosille 2009-2012 kohdennettu toimenpideohjelma maalaa ne pääsuunnat joihin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Ohjelmakauden päätteeksi vapaa-aikatoimi kerää tiedot eri tahoilta toteutuneista / toteutumattomista asioista ja toimenpiteistä. Kerätyn aineiston pohjalta voidaan luoda uusi toimenpideohjelma, jossa huomioidaan mahdolliset puutteet ja ennakoitavat tulevat haasteet.

Toimenpideohjelmaan kirjatulla asioilla pyritään edistämään terveystoiminnan toteutumista ja madaltamaan aloituskynnystä sekä lisäämään seurantaa, raportointia ja tiedottamista.

Terveyden ja terveystoimintaan liittyvä käsitteistö on varsin laaja ja siksi onkin paikallaan hieman avata terveystoimintaa käsitettä ja –suosituksia.

Terveystoimintaa on kaikki fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, henkinen). Sen tavoite ei ole suorituskyvyn parantaminen, vaan hyvän terveystoiminnan saavuttaminen ja ylläpito. Kun terveystoiminta on hyvä, ihminen suoriutuu päivittäisistä toiminnoista väsymättä liikaa, ja monien sairauksien riskit pysyvät kurissa.

Terveystoiminnan suositus: Liikuntapiirakka

Liikuntapiirakka kiteyttää terveystoimintasuosituksen:

- perustoimintaa (piirakan alaosa) 3-4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin
- täsmä- eli kuntoliikuntaa (piirakan yläosa) 2-3 tuntia viikossa, joka toinen päivä.



Ota Liikuntapiirakasta ainakin puolet

UKK-liikuntapiirakka on jaettu kahteen puolikkaaseen, joissa huomioidaan terveystieteiden suositus ja muut tunnetut liikunnan ja terveyden sekä liikunnan ja terveystieteiden väliset annos-vastesuhteet.

Suosituksen mukaan piirakan liikunnasta tulisi valita **ainakin puolet**. Piirakan voi "puolittaa" joko ylhäältä alas, vaakasuoraan tai vinottain.

Piirakan alaosa kuvaa perusaktiivisuutta, jossa liikunta liittyy päivittäisiin rutiineihin, esimerkiksi kaupassa käyntiin, työmatkoihin tai kotitöihin. Perusaktiivisuus vaikuttaa suotuisasti etenkin yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Päivittäin toteutuva perusliikunta on tarpeellista kaikille, myös täsmäliikuntaa harrastaville.

Piirakan yläosan liikuntasuositukset kehittävät täsmällisesti terveystieteiden tiettyä osa-aluetta, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä, tästä nimitys "täsmäliikunta". Tällaisia liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu.

Suosituksen mukaan fyysisen passiivisuuden aiheuttamia terveystieteiden riskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa. Perusliikuntaa pitäisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Ihannetaso sisältää liikuntapiirakan molemmat puolet.

Täsmäliikunnan tavoitteet voivat vaihdella henkilön mieltymysten ja iän mukaan. Keski-ikäiselle miehelle tärkeää on parantaa liikunnalla aerobista kuntoa ja näin edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä. Ikääntyneelle naiselle tärkeämpää on kehittää liikehallintaa sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa.

Lapsille ja nuorille fyysisen terveyden kannalta koko liikuntapiirakkaa voidaan pitää perussuosituksena.

Lähde:

Fogelholm M, Oja P, Rinne M, Suni J, Vuori I. Riittääkö puoli tuntia kävelyä päivässä? Suomen Lääkärilehti 2004;59(19):2040-2042

Terveystieteiden termit

Kehon koostumus

= terveystieteiden ulottuvuus, jonka osatekijöitä ovat rasvakudoksen ja rasvattoman kudoksen määrä elimistössä, rasvakudoksen jakaantuminen kehon eri osiin (mm. ihonalainen ja sisäelimiä ympäröivä rasvakudos) sekä luuston vahvuus.

Rasvakudoksen ja rasvattoman kudoksen määrän mittaamiseksi vertailumenetelmänä (ns. referenssimittausmenetelmä eli kultainen standardi) käytetään vedenaista punnitusta. Koska tätä voidaan käytännössä tehdä harvoin, muut mittausmenetelmät (esim. ihopoimujen

paksuus) arvioivat vain epäsuorasti kehon koostumusta. Kehon rasvakudoksen jakautumisesta saadaan karkea arvio mittaamalla vyötärön ympärysmitta.

Luun vahvuuden arvioimiseksi tarvitaan luun tiheysmittaus, mikä myöskään ei ole ns. kenttämittaus vaan siihen tarvitaan erikoislaitteisto.

Kehon painoindeksi (body mass index, BMI)

= kuvaa suhteellista painoa. Painoindeksi saadaan jakamalla paino (kg) pituuden (metreinä) neliöllä
 $\text{paino (kg)} / \text{pituuden (m)}^2$.

Painoindeksi ei kerro sitä, mistä kudoksesta (rasva, lihas, luu) kehon kokonaispaino muodostuu. Painoindeksi kertoo yli- tai alipainon suuruudesta. Sopivan paino on BMI-alue 18,5-24,9.

Aerobinen kunto

= terveystieteiden ulottuvuus, jonka osatekijöitä ovat maksimaalinen hapenkulutus ja submaksimaalinen aerobinen kestävyys.

Maksimaalinen hapenkulutus

= (maksimaalinen hapenotto- ja maksimaalinen aerobinen teho; lyhenne VO₂ max), hengitys- ja verenkiertoelimistön kyky kuljettaa ja toimivien lihasten kyky käyttää happea energiantuotantoon maksimaalisessa raskuudessa, joka edellyttää suurilla lihasryhmillä tehtävää dynaamista lihastyötä. Se voidaan ilmoittaa absoluuttisena arvona (litraa happea minuutissa eli l · min⁻¹) tai suhteellisena arvona kehon painokiloa kohti (ml · min⁻¹ · kg⁻¹).

Suora maksimaalisen hapenkulutuksen mittausmenetelmä, maksimitesti

= laboratoriossa mitattu hengityskaasuanalyysiin (sisään- ja uloshengitetyn hapen ja hiilidioksidin pitoisuudet sekä sisään- ja uloshengityksen minuuttitilavuus) perustuva mittaus, joka toteutetaan kuormitusta portaittain lisäten.

Maksimitesti edellyttää maksimaalista fyysistä ponnistusta (suorilla ala- ja/tai yläraajan lihaksilla tehty dynaaminen lihastyö). Se on kontrolloitu ja standardoitu kuormituskoe, jossa selvitetään hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Testi toteutetaan yleensä juoksumatolla tai polkupyöräergometrillä.

Epäsuora maksimaalinen hapenkulutuksen arviointimenetelmä

= erilaisia testejä, jotka edellyttävät submaksimaalista (ei maksimaaliseen kuormitukseen saakka etenevä testi) tai maksimaalista suoritusta. Testit voidaan tehdä erilaisilla ergometreilla, kuten polkupyöräergometri tai juoksumatto tai vakiotyössä, kuten penkille askellus tai kävely). Maksimaalisen hapenkulutuksen arvio perustuu sykevasteeseen testin aikana.

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

Sisällysluettelo:

1. Johdanto	2
2. Ohjelmakaudelle asetettu yleinen tavoite	7
2.1 Tavoite: <i>Liikunnallinen Keuruu on yhteinen tavoite, jota viedään yhdessä eteenpäin</i>	7
3. Toimenpideohjelman tavoitteet	8
3.1 Tavoite: <i>Saatavilla on tietoa liikunnan merkityksestä ja suosituksista</i>	8
3.2 Tavoite: <i>Kuntalaiset tietävät, miten kaupunki satsaa liikunnan lisäämiseen</i>	8
3.3 Tavoite: <i>Kuntalaiset saavat henkilökohtaista ohjausta liikkua enemmän. Liikuntareseptin/liikuntasuosituksen käyttöönotto.</i>	9
3.4 Tavoite: <i>Liikuntapalveluketju toimii.</i>	10
3.5 Tavoite: <i>Päättäjät havaitsevat päätösten vaikutukset kuntalaisten liikkumiseen</i>	11
3.6 Tavoite: <i>Seurat ja järjestöt saavat rahallista tukea toimintaansa nykyistä enemmän</i>	11
3.7 Tavoite: <i>Eri hallintokunnat tekevät yhteistyötä liikunnan lisäämiseksi / terveyden edistämiseksi.</i>	12
3.8 Tavoite: <i>Liikuntapaikkojen maksut kohtuullisia, eivät karsi osallistujia</i>	12
3.9 Tavoite: <i>Tarjolla samaan aikaan järjestettyä toimintaa sekä lapsille että aikuisille</i>	13
3.10 Tavoite: <i>Työpaikoilla toimii vertaisohjaajia, jotka omalla toiminnallaan saavat työyhteisössä ihmisiä liikkumaan</i>	13
3.11 Tavoite: <i>Yhteisöllinen vastuu ystävistä, työkavereista</i>	14
3.12 Tavoite: <i>Massatapahtumien järjestäminen, joilla kannustetaan ihmisiä liikkeelle</i>	14
3.13 Tavoite: <i>Hyvinvointimittareiden kehittäminen</i>	15
3.14 Tavoite: <i>Esteettömyys huomioidaan kaikessa rakentamisessa</i>	15
3.15 Tavoite: <i>Keuruulla on runsaasti eritasoisia merkittäviä liikuntareittejä. Kevyen liikenteen väylät muodostavat sujuvan verkoston esim. pyöräillä / rullaluistella</i>	16
3.16 Tavoite: <i>Uusien liikuntapaikkojen perustaminen</i>	16
3.17 Tavoite: <i>Päivähoidossa lapset harrastavat joka päivä yhdestä kahteen tuntia liikuntaa</i>	17
3.18 Tavoite: <i>Koululiikunnassa liikuntakerrat lisääntyvät</i>	17
3.19 Tavoite: <i>Koulujen pihat houkuttelevat liikkumaan</i>	18
3.20 Tavoite: <i>Kouluissa vuosittain liikunnan teemavuosi, jolloin liikunta mukana eri oppiaineissa</i>	18
3.21 Tavoite: <i>Mahdollisuus liikkua harrastepohjalta</i>	19
3.22 Tavoite: <i>Liikunta on tärkeä osa tyhy – toimintaa työpaikoilla</i>	19
3.23 Tavoite: <i>Järjestetään massakuntomittauksia kuntalaisille</i>	20
3.24 Tavoite: <i>Arkiliikunta lisääntyy ohjelmakaudella</i>	20
3.25 Tavoite: <i>Ikääntyvillä ihmisillä tietoa lihaskunnan parantamisen tärkeydestä, tasapainon merkityksestä</i>	21
3.26 Tavoite: <i>Tieto hyvistä työkäytännöistä leviää, kotihoito – vanhustyö terveyskeskus</i>	21
3.27 Tavoite: <i>Pitkäaikaistyöttömien työllistäminen liikunnan / liikuntapalvelujen kautta</i>	22

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

2. Ohjelmakaudelle asetettu yleinen tavoite, jonka toteutumista tukevat ohjelmakaudelle sovittavat teemat ja toimenpiteet:

2.1 Tavoite: *Liikunnallinen Keuruu on yhteinen tavoite, jota viedään yhdessä eteenpäin*

Keinot:

- kaupungin eri hallintokunnat, kansalaisopisto, media, järjestöt ja seurat sitoutuvat yhteiseen päämäärään liikunnallisen Keuruun synnyttämiseksi
- liikunta on markkinoinnissa entistä näkyvämmällä esillä kaupungin eri esitteissä ja tapahtumissa
- ohjelmakauden eri vuosille sovitaan teemat

Toimenpiteet:

- toimenpideohjelma käsitellään lautakunnissa, järjestöissä ja seuroissa etsien keinoja tavoitteeseen pääsemiseksi
- media mukana keskustelutilaisuuksissa
- hankkeen etenemisestä kerrotaan Keuruun nettisivuilla kohdassa ajankohtaista tietoa
- terveystoimintatapahtumat järjestetään kerran vuodessa eri teemoilla

Vastuutaho:

- lautakuntien sekä yhtymähallituksen esittelijät, kaupungin hallitus ja valtuusto
- seurojen ja järjestöjen vastuutahot
- paikallislehdet

Toteutumisen seuranta/mittarit:

- toimenpideohjelman eri vaiheiden toteutumista seuraa kukin vastuutaho ja ohjelmakauden päättyessä vapaa-aikatoimi laatii yhteenvedon toteutuneista/toteutumattomista tavoitteista. Yhteenvedon pohjalta voidaan käynnistää uusi toimenpideohjelma.

Perustelut

- Kaikkien osapuolien yhteisellä panostuksella päämäärä voidaan saavuttaa.

3. Toimenpideohjelman tavoitteet. Toimenpideohjelman aikana toteutettavaksi suunnitellut toimenpiteet esitellään seuraavassa osiossa. Huomioitavana asiana on pidettävä, että eri vastuutahot huolehtivat kirjattujen asioiden toteutumisesta. Tarvittaessa vastuutahot laativat yksityiskohtaisemman suunnitelman tavoitteeseen pääsemiseksi.

3.1 Tavoite: *Saatavilla on tietoa liikunnan merkityksestä ja suosituksista*

Keinot:

- paikallislehdet mukana kampanjassa
- liikunta otetaan puheeksi terveydenhuollon sekä sosiaalitoimen eri kontakteissa, kirjataan hoito- tai palvelusuunnitelmaan

Toimenpiteet:

- paikallislehti jatkaa juttusarjaojaan liikunnallisista aiheista
- terveyskeskuksessa sovitaan yhteisesti liikunnan korostamisesta eri hoitokontakteissa
- järjestetään koulutusta liikunnan puheeksi ottamisesta

Vastuutaho:

- paikallislehdet
- kansantautien preventiiviryhmä

Perustelut

- omasta kunnasta tai terveyskeskuksesta saatu tieto koetaan henkilökohtaisemmaksi ja siten se koskettaa paremmin yksilöä
- liikunnan puheeksi otto henkilökohtaisessa tapaamisessa vaikuttaa käyttäytymiseen. Etenkin lääkärin kanta nykyisen liikunnan riittävyyteen on ihmisille tärkeä.
- koulutuksen ottaminen puheeksi K-S sairaanhoitopiirin kanssa, jossa parhaillaan on menossa kehittämistyö liikunta- ja ravitsemuspalvelujen kehittämiseksi.

3.2 Tavoite: *Kuntalaiset tietävät, miten kaupunki satsaa liikunnan lisäämiseen*

Keinot:

- kaupungin oma tiedottaminen
- tiedottaminen paikallislehden välityksellä

Toimenpiteet:

- sovittava tiedotusstrategia
- kaupunki laatii artikkelin liikuntapalveluluista, joka linkitetään eri hallintokuntien nettisivuille
- juttujen tarjoaminen paikallislehteen

Vastuutaho:

Keuruun kaupungin terveystieteiden toimintasuunnitelma vuosille 2009-2012

- kaupungin johtoryhmä
- vapaa-aikatoimi

Perustelut

- kuntalaiset tietävät, että kaupunki satsaa kuntalaisten hyvinvointiin
- hyvällä viestinnällä on mahdollista vaikuttaa kaupunkilaisten liikuntatottumusten muuttamiseen, liikuntatietoihin, -asenteisiin ja -motivaatioon.
- Taustatietona on käytetty Turku liikkeelle – lehteä, eri kohderyhmille suunnattuja tiedotteita, piirroskuvista teetettyjä informatiivisia liikuntapostikortteja sekä internetiä. (Turku liikkeellä, 2006, 54 – 55)

3.3 Tavoite: *Kuntalaiset saavat henkilökohtaista ohjausta liikkua enemmän. Liikuntareseptin / liikuntasuositusten käyttöönotto*

Keinot:

- liikuntareseptin käyttö / kirjallinen ohje liikkumisesta
- liikuntaneuvojan nimeäminen terveyskeskukseen
- henkilökohtaisen kunnonkohennusohjelman laatiminen (esim. liikunnanohjaaja, personaltrainer tai kuntosaliryittäjä)

Toimenpiteet:

- nimetään liikuntaneuvoja terveyskeskukseen
- sovitaan käytännöstä, miten / kuka liikuntaneuvojalle ohjataan sekä liikuntaneuvojan työnkuvasta
- sovitaan seurantakäytännöistä, kun asiakas saanut liikuntaneuvontaa. järjestetään työpöytäisten starttikursseja kuntosalilla

Vastuutaho:

- terveyskeskuksen johtoryhmä, fysioterapiaosasto
- kansalaisopisto, yksityiset personal trainerit

Perustelut

- Liikuntaneuvontaprosessin aikana asiakasta tuetaan tekemään muutoksia liikuntatottumuksiinsa, häntä autetaan löytämään oma tapansa toteuttaa muutos. Työkaluina voidaan käyttää esim. heikoin lenkki - aineistoa, neuvontakorttia, yksilöllistä kirjallista materiaalia kuten täytettävää liikuntapiirakkaa, kuntotestausta tai askelmittaria (Aittasalo, 2007,9.)
- Potilaat unohtavat vastaanotolla annetusta informaatiosta välittömästi 40 – 80 %, lisäksi melkein puolet muistetusta informaatiosta muistetaan väärin. (Ståhl, Borodulin, Kujala & Jousilahti, 2004, 3733.)
- Turussa on kehitetty liikkumisreseptin pohjalta paikallinen sähköinen liikkumissuositus (LIIKU – lomake), jonka avulla lääkäreiden ja terveydenhoitajien kirjoittamat tiedot siirtyvät eteenpäin. Suositus on liitetty osaksi terveystoimen sähköistä potilastietojärjestelmää Pegasosta (Turku liikkeellä, 2006, 71)

3.4 Tavoite: *Liikuntapalveluketju toimii. Esim. Terveystoimittaja / vuodeosaston fysioterapeutti => fysioterapia => erityisliikunnan ohjaaja => kansalaisopisto => järjestöjen liikuntaryhmät*

Keinot:

- liikuntapalveluja suunnitellaan ja toteutetaan kohderyhmäkohtaisesti yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- alkuselvitys, millaisia ryhmiä toimii, millaisia liikuntapalveluketjuja toimii jo nyt

Toimenpiteet:

- liikuntapalveluketju kokoontuu x 1 / vuosi

Vastuutaho:

- terveystoimenpideohjelmaa ylläpitävä henkilö
- erityisliikunnan ohjaaja

Perustelut

- palveluketjut auttavat terveydeltään tai toimintakyvyltään erilaisten kuntalaisten mahdollisuuksia löytää sopivia liikuntapalveluja
- palveluketjuun kuuluvat tietävät toistensa työnkuvat, mahdollisuudet ja osaavat ohjata asiakkaan oikeaan ryhmään
- ajantasainen tieto auttaa suunnittelemaan oikeanlaisia ryhmiä
- karsii päällekkäistä työtä
- auttaa asiakasta siirtymään sopivimpaan ryhmään, kuntoutumisen edistyessä siirtyminen omantasoiseen ryhmään motivoi kuntoutumisessa

3.5 Tavoite: Päättäjät havaitsevat päätösten vaikutukset kuntalaisten liikkumiseen

Keinot:

- ennakoarvioinnin menetelmien käyttö päätöksenteossa

Toimenpiteet:

- menetelmien käyttöönottoon järjestetään koulutusta uuden valtuustokauden alussa

Vastuutaho:

- kaupungin johtoryhmä
- terveyskeskus kuntayhtymän johtoryhmä
- lautakuntien esittelijät

- Perustelut

- terveysnäkökohdat tehdään näkyviksi päätöksenteossa ja suunnitelmien toteutuksessa käyttämällä ennakoarvioinnin menetelmiä
- IVA = ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi
- TVA = terveysvaikutusten arviointi
- SVA = sosiaalisten vaikutusten arviointi
- YVA = ympäristövaikutusten arviointi (Terveysten edistämisen laatusuositus, 2006, 21).
- Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi (= IVA) on prosessi, jossa tarkastellaan ennalta tietyn suunnitelman, ohjelman tai hankkeen vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Mallin avulla käydään läpi valmisteltavan ehdotuksen vaihtoehtoisia toteuttamistapoja sekä niiden vaikutuksia ja perusteluita. Mallin avulla on mahdollisuus tuoda esiin erilaisia ratkaisuja ja niiden vaikutuksia (Kauppinen, Nelimarkka & Helinko, 2007.)
- Perinteisestä arviointityöstä poiketen IVA on luonteeltaan ennakoivaa, siinä tarkastellaan vasta suunnitteilla olevan päätöksen vaikutuksia.
- esimerkkejä IVA:n käytöstä mm. Stakesin sivuilla
<http://info.stakes.fi/iva/FI/sivukartta/index.htm>

3.6 Tavoite: Seurat ja järjestöt saavat rahallista tukea toimintaansa nykyistä enemmän

Keinot:

- tuen nostaminen nykyiseltä tasolta
- korotettu toimintatuki seuralle, joka järjestää joustavasti asiakkaiden tarpeiden mukaista toimintaa liikkumattomille työikäisille ja vanhuksille.

Toimenpiteet:

- vapaa-aikatoimi tekee perustellun esityksen tuen vähittäisestä nostamisesta

Vastuutaho:

- vapaa-aikatoimi
- kaupunginvaltuusto

Perustelut

- Seurojen ja järjestöjen voimavarat kuluvat toimintaan tarvittavan rahoituksen järjestämisessä
- yhteiskunnalliselta kannalta tärkeintä olisi saada liikkumaan ne, jotka eivät liiku ollenkaan tai liikkuvat hyvin vähän.

3.7 Tavoite: *Eri hallintokunnat tekevät yhteistyötä liikunnan lisäämiseksi / terveyden edistämiseksi.*

Keinot:

- poikkihallinnollinen keskustelu ja tavoitteiden asettaminen
- arvokeskustelu, mitkä arvot ohjaavat toimintaa
- tieto eri alojen suosituksista myös muille hallintokunnille

Toimenpiteet:

- johtoryhmissä (lasten ja nuorten jory, sos. ja terveys jory, vanhustyön jory, terveyskeskuksen jory, kaupungin jory) teemana liikunta / terveyden edistäminen x 1-2 / vuosi, näillä tapaamiskerroilla laajennettu osallistuminen
- kansalaisopiston tarjonta on myös lukiolaisten saatavilla. Tieto mahdollisuuksista oltava lukiolaisilla jo keväällä, jolloin syksyn opinnoista päätetään

Vastuutaho:

- johtoryhmien koollekutsijat
- arvokeskustelussa päättäjät
- toisen asteen koulutuksen rehtori

Perustelut:

- suositusten huomioiminen / tiedon levittäminen eri hallintokuntiin
- painopistealueiden huomioiminen eri hallintokunnissa
- keskustelu siitä, miten tavoitteet näkyvät talousarviossa
- työnjaosta sopiminen eri hallinnonalojen välillä
- kunnan sisäinen verkostoituminen liikuntapalveluiden määrän ja laadun turvaamiseksi

3.8 Tavoite: *Liikuntapaikkojen maksut kohtuullisia, eivät karsi osallistujia*

Keinot:

- seniorikortti

Toimenpiteet:

- luodaan seniorikortille raamit ja otetaan se käyttöön

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

Vastuutaho:

- vapaa-aikatoimi

Perustelut

- maksujen tulisi olla kohtuullisia ja liikunnan harrastamisen mahdollista kaikille
- seniorikortilla edistetään aktiivista omaehtoista sekä ryhmissä tapahtuvaa liikuntaa maksullisissa liikuntapaikoissa, kuten uimahallissa ja kuntosalilla.

3.9 Tavoite: *Tarjolla samaan aikaan järjestettyä toimintaa sekä lapsille että aikuisille*

Keinot:

- toiminnan järjestäminen yhtäaikaaisesti, lapsille esim. toiminnalliset lapsiparkit, lasten liikuntaryhmät
- tutkitaan esim. lähihoitajaopiskelijoiden mahdollisuudet saada opintoja suoritettua osallistumalla lapsiparkin järjestämiseen tai uimahallissa lasten seuraamiseen

Toimenpiteet:

- järjestöjen ja seurojen toiminnan yhteensovittaminen
- yhteistyö ammattipiston kanssa

Vastuutaho:

- järjestöt ja seurat

Perustelut:

- nuorten vanhempien mahdollisuudet liikkua estyvät lastenhoidon takia

3.10 Tavoite: *Työpaikoilla toimii vertaisohjaajia, jotka omalla toiminnallaan saavat työyhteisössä ihmisiä liikkumaan*

Keinot:

- vertaisohjaajille tarjolla koulutusta ja tukea
- vertaisohjaajat ilmaiseksi liikuntaryhmiin

Toimenpiteet:

- vertaisohjaajien koulutuksen järjestäminen
- vertaisohjaajien "palkkiosta" päättäminen

Vastuutaho:

- järjestöt ja seurat
- työnantajat
- erityisliikunnanohjaaja

Perustelut:

- tutun työkaverin vetämään liikuntaryhmään helpompi lähteä
- yhteisöllinen liikkuminen vetää liikkumattomiakin mukaan

3.11 Tavoite: *Yhteisöllinen vastuu ystävistä ja työkavereista***Keinot:**

- painotetaan yhteisöllisyyttä, kaikkien tulisi liikkua edes jonkin verran

Toimenpiteet:

Valitaan teema vuodelle 2009

- kaveri mukaan – ajattelu
- kävelykaveri
- ”haku päälle” – kampanja
- tekstiviestien ja sähköpostin käyttö, henkilökohtainen kutsu
- ulkoiluystäväkortin käyttöönotto

Vastuutaho:

- erityisliikunnan ohjaaja
- vanhusneuvosto

Perustelut

- terveyserot ovat kasvaneet viime vuosina, yhteiskunnallisesti olisi vaikuttavinta saada liikkumaan juuri ne, jotka liikkuvat vähän tai eivät liiku ollenkaan
- erityisryhmien ja syrjäytymisvaarassa olevien liikuntaharrastusmahdollisuuksien lisääminen voi ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä ja henkistä pahoinvointia
- Liikuntatilanteen sosiaaliset tekijät liittyvät vuorovaikutukseen, sosiaalisten verkostojen syntymiseen ja yhteisöllisyyden kehittymiseen. Psyykkisyys liikuntatilanteessa koostuu saaduista elämyksistä, onnistumisen kokemuksista, mielekkyydestä ja ilosta ja mm. arjesta irti pääsemisestä.

3.12 Tavoite: *Massatapahtumien järjestäminen, joilla kannustetaan ihmisiä liikkeelle***Keinot:**

- Ideoidaan uusia tapahtumia
- vesijuoksu Pappilanniemestä Nyyssänniemeeseen

Toimenpiteet:

- järjestetään:
- esim. perheiden yhteiset tapahtumat
- kyläyhteisöjen omat liikuntatapahtumat
- koulujen omia liikuntatapahtumia
- työpaikkojen omia liikuntatapahtumia
- avoimet tapahtumat Liikuntapuistossa ja Tervan kentällä
- jokaiselle toimenpidevuodelle yksi uusi tapahtuma, joka on tarkoitus vakiinnuttaa ohjelmistoon.

Vastuutaho:

- seurakunta
- vapaa-aikatoimi yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- kyläyhteisöt
- työnantajat

Perustelut

- massatapahtumilla merkitystä liikkumiseen, saattaa saada harjoittelemaan etukäteen
- perheiden yhteisillä liikuntatapahtumilla esimerkin vaikutus lapsiin

3.13 Tavoite: Hyvinvointimittareiden kehittäminen

Keinot:

- tarvitaan keskustelua ja päätöksiä siitä, millaisia hyvinvointimittareita kerätään
- työterveyshuollon, kouluterveyskyselyjen, urheilujärjestöjen käyttötilastojen yms. tiedon hyödyntäminen

Toimenpiteet:

- nimettävä vastuutahot, kuka kerää ja millaista tietoa sekä kuka laatii yhteenvedon

Vastuutaho:

- sosiaali- ja terveydenhuollon johtoryhmä käynnistää keskustelun
- paikallinen kansantautien preventiotyöryhmä

Perustelut

- päätöksenteon pohjana pitäisi olla tutkittua tietoa, miten kuntalaiset voivat
- Turussa terveyden edistämistyö aloitettiin keräämällä tietoa kaupunkilaisten liikuntatottumuksista ja – mahdollisuuksista. Tuloksista koottu tutkimusraportti oli keskeinen työväline hankkeen eteenpäinviemisessä muihin hallintokuntiin, kaupungin johdolle ja valtuustoryhmille. (Turku liikkeellä, 2006, 55 – 56.)

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

3.14 Tavoite: Esteettömyys huomioidaan kaikessa rakentamisessa

Keinot:

- huomioidaan myös näkö- ja kuulovammaisten tarpeet

Toimenpiteet:

- kaikessa julkisessa rakentamisessa pyydetään vammaisneuvoston kannanotto
- kerrostaloihin rakennutetaan hissejä
- ns. esteettömät liikuntapaikat listataan ja uusia luodaan.

Vastuutaho:

- tekninen lautakunta
- vammaisneuvosto
- liikuntapalvelut

Perustelut

- liikuntarajoitteisella kuntalaisella yhtäläiset oikeudet päästä kaikkiin tilaisuuksiin, tapahtumiin ja virastoihin

3.15 Tavoite: Keuruulla on runsaasti eritasoisia merkittäviä liikuntareittejä. Kevyen liikenteen väylät muodostavat sujuvan verkoston esim. pyöräillä / rullaluistella

Keinot:

- maanteiden pientareet leveämmiksi
- eri reitit ovat selkeästi merkittäviä

Toimenpiteet:

- senioripolkujen perustaminen keskustaan ja terveyskeskuksen / Lehtiniemen ympäristöön (penkkejä, pyörätuolimahdollisuus)
- yhtenäinen kevyenliikenteen väylästä huomioidaan kaavoituksessa

Vastuutaho:

- tekninen lautakunta

Perustelut

- kevyen liikenteen väylien muodostaessa jatkuvan, sujuvan verkoston, liikkuminen reitillä on turvallista

Keuruun kaupungin terveystieteiden toimintasuunnitelma vuosille 2009-2012

3.16 Tavoite: Uusien liikuntapaikkojen perustaminen

Keinot:

- tutkitaan esim. seuraavien ideoiden käyttöönotto:
 - o monitoimihalli (sisäliikunta)
 - o jäätiet (luistelu, potkukelkkailu)
 - o Minitenniskenttiä on mahdollista sijoittaa tasaisille alustoille mm. koulujen pihoihin.
 - o urheilukentän talvikäyttö
 - o maastopyöräreitti Veikkolaan
 - o vesistön hyödyntäminen: soutu, melonta, kirkkovenesoutu
 - o seniorisalit, kuntosali / ohjaus
 - o asuntoalueiden pihakentät, leikkikentät

Toimenpiteet:

- mm. potkukelkkailun mahdollistaminen kevyen liikenteen väylillä (hiekoitus vain osalle jalkakäytävää)

Vastuutaho:

- tekninen lautakunta
- vapaa-ajan lautakunta
- seurat

Perustelut

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Liikuntamahdollisuuksien lisääntyminen |
|--|

3.17 Tavoite: Päivähoidossa lapset harrastavat joka päivä yhdestä kahteen tuntia liikuntaa

Keinot:

- liikunta vahvasti mukana varhaiskasvatussuunnitelmassa
- huomioidaan erityisesti ne lapset, joilla liikkumisessa vaikeuksia

Toimenpiteet:

- jokaiseen päiväkotiin nimetään liikuntavastaava
- IP-toiminnan kehittämisessä liikunta vahvasti mukana

Vastuutaho:

- päivähoiton esimiehet

Perustelut

- lapset liikkuvat luonnostaan, liikunnalliseen elämäntapaan totutteleminen lapsesta lähtien
- kokemukset mm. Espoossa ja Vantaalla hyviä, liikuntaa on lisätty vuodesta 2006 lähtien. (Punkka-Hänninen, 2008, A11)
- uudet 7-18-v. liikuntasuositukset

3.18 Tavoite: Koululiikunnassa liikuntakerrat lisääntyvät

Keinot:

- kaksoistuntien käyttö liikunnassa harkitaan tarkkaan
- jaksojärjestelmässä ei sellaisia jaksoja, ettei liikuntaa ole ollenkaan
- välituntiliikkumisen lisääminen
- lihasvoimin kouluun -päivä

Toimenpiteet:

- koulutuntien järjestäminen niin, että päivässä yksi pidempi välitunti
- matalan kynnyksen ryhmät vs. aamu- ja iltapäivätoiminnan monipuolistaminen

Vastuutaho:

- sivistystoimi
- koulujen rehtorit

Perustelut

- perusta liikunnallisuudelle luodaan lapsena
- joidenkin oppilaiden fyysinen aktiivisuus rajoittuu lähes kokonaan liikuntatunteihin
- ne oppilaat, joilla on vähiten koululiikuntaa, osallistuvat myös vapaa-aikanaan vähiten liikuntaharrastuksiin. Vähintään kolme viikkotuntia koululiikunnassa mukana olevat oppilaat harrastavat selkeästi enemmän liikuntaa myös vapaa-aikanaan (Laakso, Nupponen, Saarni, Pere & Rimpelä, 2005, 5 – 8.)

3.19 Tavoite: Koulujen pihat houkuttelevat liikkumaan

Keinot:

- koulujen pihalla liikkumaan houkuttelevia välineitä ja telineitä
- harrastusvälineitä helposti saatavissa
- ohjausta toiminnallisten välituntien viettämiseen

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

- koulun oppilaat saavat itse ideoida koulun pihaa

Toimenpiteet:

- ideariihet kouluilla pihojen kunnostamiseen

Vastuutaho:

- sivistystoimi
- tekninen toimi

Perustelut

- toiminnallisten välituntien järjestämiseen runsaasti vinkkejä Nuori Suomi – järjestön nettisivuilla www.nuorisuomi.fi

3.20 Tavoite: Kouluissa vuosittain liikunnan teemavuosi, jolloin liikunta mukana eri oppiaineissa

Keinot:

- yhteinen keskustelu teemavuoden sisällöstä

Toimenpiteet:

- liikunta teemana vanhempainilloissa

Vastuutaho:

- sivistystoimi

Perustelut

- perusta liikunnallisuudelle luodaan lapsena
- lapsen motorinen kehittyminen parantaa oppimistuloksia myös muissa aineissa

3.21 Tavoite: Mahdollisuus liikkua harrastepohjalla

Keinot:

- seurat huomioivat toiminnassa myös ne, jotka eivät halua harrastaa kilpaurheilua
- kannustetaan muodostamaan nuorten omia liikuntaryhmiä, mm. salivaraukset mahdollisia

Toimenpiteet:

- ns. matalan kynnyksen ryhmien perustaminen
- lasten vanhempien koulutus harrasteryhmien vetäjiksi

Vastuutaho:

- seurat ja järjestöt

Perustelut

- kilpaurheiluun panostaminen karsii osallistujia. Tärkeä vaihe murrosiässä, lajin / liikunnan harrastaminen loppuu helposti.
- pitäisi olla mahdollisuus harrastaa useaa lajia monipuolisesti, ei keskittyä yhteen lajiin liian nuorena

Keuruun kaupungin terveystieteiden toimintasuunnitelma vuosille 2009-2012

3.22 Tavoite: *Liikunta on tärkeä osa tyhy – toimintaa työpaikoilla*

Keinot:

- etsitään uusia ”porkkanoita” liikunnan lisäämiseksi, esim. erilaiset tempaukset, liikuntailtapäivät, liikuntasetelit, liput liikuntapaikoille, palkitseminen oman suorituksen parantamisesta, liikuntakortit tai – kalenterit, arvonta
- työpaikkojen väliset haastekampanjat
- autoton työmatkapäivä

Toimenpiteet:

- vertaisohjaajien löytäminen eri työpaikoilta, koulutus ja tuki
- kaupunki omalla esimerkillään haastaa muita työpaikkoja kehittämään tyhy-toimintaa

Vastuutaho:

- kaupungin johtoryhmä
- työpaikkojen tyhy-toiminnasta vastaavat

Perustelut

- ennaltaehkäisy halvempaa kuin sairauksien hoitaminen
- hyväkuntoinen henkilökunta jaksaa työssään
- vertaisohjaaja voisi saada työkaverin liikkeelle, tasavertaisuus, sosiaalinen tuki

3.23 Tavoite: *Järjestetään massakuntomittauksia kuntalaisille*

Keinot:

- Avoin ja maksuton yleisötilaisuus kunnan mittaamiseen

Toimenpiteet:

- esim. UKK – kävelytesti urheilukentällä 1* / vuosi
- kehon koostumuksen mittaus 1*/vuosi

Vastuutaho:

- liikuntapalvelut
- työnantajat
- seurat

Perustelut

- oman kunnan seuraaminen
- jollekin ikäryhmälle / elämänvaiheeseen liittyvä henkilökohtainen kutsu ja huomioiminen, esim. 40 – vuotiaat, eläkkeelle jäävät
- samalla mahdollisuus kuntalaisten liikuntatottumusten kartoittamiseen henkilökohtaisen palautteen saaminen suorituksesta tärkeä

Keuruun kaupungin terveystoiminnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

3.24 Tavoite: *Arkiliikunta lisääntyy ohjelmakaudella*

Keinot:

- olosuhteet kuntoon; työpaikoilla pyörätelineet, suihkumahdollisuus, pukuhuoneet
- arkiliikunta IN – paikallislehti mukana hehkuttamassa arkiliikuntaa

Toimenpiteet:

- työpaikan olosuhteiden kartoitus
- kampanja arkiliikunnan lisäämiseksi

Vastuutaho:

- työpaikkojen vastuhenkilöt
- paikallislehdet

Perustelut

- elämäntilanteiden ja kiireen vuoksi liikkumiselle ei tahdo löytyä aikaa. Ei tarvita suorittamista erillisellä liikuntapaikalla, työmatkojen kävely tai pyöräily luo peruskunnan

3.25 Tavoite: *Ikääntyvillä ihmisillä tietoa lihaskunnan parantamisen tärkeydestä, tasapainon merkityksestä*

Keinot:

- tietoa 80 – vuotiaiden toimintakykykartoituksessa
- soveltavan liikunnan välineiden hankkiminen mm. vanhainkotiin, pienryhmäkoteihin, terveyskeskuksen vuodeosastolle

Toimenpiteet:

- kuntosalivuoroja, tasapanoryhmiä ikääntyville
- kohdennettuja ryhmiä, esim. veteraanit
- mahdollisuus ulkona liikkumiseen (avustamassa lähihoitajaopiskelija, lukion kurssi tms.)
- tietoiskut esim. eläkeläisjärjestöissä

Vastuutaho:

- erityisliikunnanohjaaja
- terveyskeskuksen fysioterapia yksikkö (tiedotus)
- järjestöt, seurakunta (matalan kynnyksen ryhmät)

Perustelut

- Lihaskunnan ylläpito, - parantaminen ja lihastasapaino ovat entistä merkityksellisemmässä asemassa ikääntyessä ja ne ennustavat itsenäistä kotona pärjäämistä

3.26 Tavoite: *Tieto hyvistä työkäytännöistä leviää, kotihoito – vanhustyö - terveyskeskus*

Keinot:

- yhteiset koulutus- / keskustelutilaisuudet
- tutustumiskäynnit eri työpaikkoihin
- Kunnan hoitaja – koulutus

Toimenpiteet:

- liikuntavastaavien nimeäminen eri työpisteisiin
- laitoksessa asuvien vanhusten ulkoiluttamiseen erityishuomio, mm. vapaaehtoiset ulkoiluttajat

Vastuutaho:

- vanhustyön johtoryhmä
- erityisryhmien liikunnanohjaaja

Perustelut

- kuntouttava työote käytössä esim. pienryhmäkodeissa (kuntosalilaitteet, ulkoilu) tiedon levittäminen tuloksista muihinkin yksiköihin kannustaa miettimään oman työyksikön työtapoja
- ihmisen omien voimavarojen käytöllä ja kuntouttavalla työotteella voidaan saada toimintakykyä paranemaan, jolloin laitoshoidon tarve voi siirtyä
- KKI-ohjelman liikuntavinkit ikääntyville otetaan käyttöön

3.27 Tavoite: *Pitkäaikaistyöttömien työllistäminen liikunnan / liikuntapalvelujen kautta*

Keinot:

- erityistyöllistämisen kautta haetaan työpaikkoja pitkäaikaistyöttömille
- yhteinen keskustelu sosiaalitoimen ja vapaa-aikatoimen kesken

Toimenpiteet:

- tutkittava mitä tehtäviä voisi löytyä liikuntapalveluista erityistyöllistämisen kautta
- tutkittava, voisiko pitkäaikaistyötön työllistyä liikuttamaan syrjäytymisvaarassa olevia, esim. ystävöntupa, Haapamäen katulähetys

Keuruun kaupungin terveystiikunnan toimenpideohjelma vuosille 2009-2012

Vastuutaho:

- sosiaalitoimi
- vapaa-aikatoimi
- erityispalveluyksikkö
- erityisliikunnanohjaaja

Perustelut

- syrjäytyneen / syrjäytymisvaarassa olevan ihmisen työllistyminen on sekä ihmiselle itselle että yhteiskunnalle todella tärkeää
- järjestäytyneeseen ryhmään kuuluminen tuo ihmisen elämään mielekkyyttä ja sosiaalisia suhteita ja sitä kautta hyvinvointia

Toimenpideohjelmasta annettujen lausuntojen tiivistetty yhteenveto.

1. Kuljetustukea tulisi maksaa seuroille, jotka järjestävät erityisliikuntaryhmille suunnattua liikunnallista toimintaa.
2. Terveystiikunnan kehittämistyön eri osissa ja yhteyksissä tulee kuulla myös vammaisjärjestöjen edustajia.
3. Soveltavien liikuntavälineiden ja tarvittavien apuvälineiden tarjonta ja esittely toivotaan olevan ajan tasalla.
4. Vammaisten oikeuksiin kiinnitetään erityishuomiota ohjelmakauden aikana
5. Vammaisten liikunnan harrastajien huomioiminen mm. apuvälineiden, avustajan ja kuljetuspalvelujen osalta (vammaispalvelulakiin kuuluvat asiat)