

**SASTAMALAN KAUPUNGIN  
TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA**

Jari Aho

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajankoulutus-  
ohjelma

Syksy 2010



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
monimuoto

<p><b>Tekijät</b> Jari Aho</p>	<p><b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> AMK08 aikuiset</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Sastamalan kaupungin terveystuennitelmä</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 48 + 9</p>
<p><b>Ohjaaja tai ohjaajat</b> Kirsi Hämäläinen</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Sastamalan kaupunkiin perusteellinen terveystuennitelmä, jonka pohjalta voidaan käynnistää ohjelma terveystuennitoiminnan kehittämiseksi. Suunnitelman laatiminen nähtiin tärkeänä liikunnan sairauksia ennaltaehkäisevän vaikutuksen ja myös siitä koituvien taloudellisten hyötyjen saavuttamiseksi. Motiivina työlle olivat myös kunnille osoitetut Sosiaali- ja terveystuennitoiminnan sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön suositukset terveystuennon kehittämiseksi.</p> <p>Suunnitelmaa valmistelemaan nimettiin työryhmä, joka koostui sosiaali- terveystuenn- ja liikunta-alan asiantuntijoista kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan kokouksessa tammikuussa 2010. Suunnitelma saatiin päätökseen syyskuussa 2010.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa esitellään terveystuennon käsitettä sekä sen merkitystä yksilölle ja yhteiskunnalle. Myös työikäisten, soveltavan liikunnan ryhmien, kuten ikäihmisten sekä lasten ja nuorten liikuntasuosituksia tarkastellaan. Lisäksi kunnan velvoitteita terveystuennon järjestämiseen käydään läpi. Kehitystyön osuudessa käsitellään Sastamalan terveystuennitelmän laatimisen käynnistämistä ja tavoitteita ja esitellään terveystuennityöryhmän linjaama suunnitelman sisältö.</p> <p>Terveystuennitelmän pohjalta on tavoitteena käynnistää asteittain kokonaisvaltainen terveystuenniohjelma, joka paneutuu vuoden 2011 aikana työikäisten liikunnan, vuonna 2012 soveltavan ja vuonna 2013 lasten ja nuorten terveystuennon kehittämiseen. Suunnitelmassa korostetaan eri toimijoiden välisen yhteistyön ja tiedottamisen merkitystä ohjelman onnistumiselle ja tuloksien saavuttamiselle. Matalan kynnyksen ryhmien perustaminen terveystuennon kannalta liian vähän liikkuvien aktivoimiseksi nähdään tärkeänä. Liikuntaolosuhteita ja -mahdollisuuksia kehittämällä pyritään tukemaan omaehtoista liikunnan harrastamista. Liikuntaneuvonnalla kannustetaan kuntalaisia sopivan liikuntaharrastuksen pariin.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Terveystuennon, liikuntaneuvonta, ennaltaehkäisy, kuntoliikunta, Sastamalan kaupunki</p>	

Degree programme

<p><b>Authors</b> Jari Aho</p>	<p><b>Group or year of entry</b> AMK08 adults</p>
<p><b>The title of thesis</b> A health exercise program for the town of Sastamala</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 48 + 9</p>
<p><b>Supervisors</b> Kirsi Hämäläinen</p>	
<p>The aim of this thesis was to create a thorough plan of health promotion and exercise for the town of Sastamala. It will be used as a base of a new development project that promotes health and exercise. It was important to design a plan because of the disease preventative affects of exercise, and the economical benefits that will follow. In addition, the recommendations to the local municipality by the Ministry of Social Affairs and Health, and the Ministry of Education, motivated the compilement of this thesis.</p> <p>As a result, a work group of experts was named by the board of culture, and leisure affairs in January of 2010. It included professionals from the fields of sports, health, and social care. The plan was completed in September of 2010</p> <p>The theory portion deals with a concept that exercise promotes health, and its significance to the individual and society. In addition, recommendations of adequate amount of exercise of working aged people, for those who need applied exercise like the elderly, youngsters, and children are included. The obligations of the municipality to organize health promoting exercise programs were examined as well. The portion of the developing work focuses on a plan of the town of Sastamala to start a health promoting exercise program, and its goals. In addition, the content of the plan of the work group was presented.</p> <p>The aim of this Thesis is to use the plan as a base to develop a thorough exercise program to promote health through exercise. In 2011, the goal is to focus on improving the exercise routines of the people who work. The applied exercise needs are looked into in 2012, and the needs of children and youngsters in 2013. The co-operation between various organizations and the proper information are emphasized in terms of achieving results, and therefore the success of this project. Setting up groups with easy access is key to activate people who do not exercise. Spontaneous exercise needs to be supported by developing the possibilities, and conditions for sports and exercise. Advisory exercise services are a way to encourage residents to find, and enjoy sports and exercise that is appealing to all.</p>	
<p><b>Key words</b> health promoting exercise, exercise advice, precautionary, exercise, Sastamala town</p>	

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Sastamalan kaupunki.....	3
2.1	Organisaatio.....	4
2.2	Strategia .....	5
2.3	Väestörakenne ja -kehitys.....	6
2.4	Liikuntapalvelut.....	7
2.5	Liikuntapaikat.....	8
2.6	Sastamalan perusturvakuntayhtymä.....	10
3	Terveysliikunta.....	11
3.1	Terveysliikunnan määrittely.....	11
3.2	Terveysliikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle.....	11
3.3	Terveysliikunnan yleiset suositukset.....	13
3.4	Työikäisten liikunta ja liikuntaresepti.....	14
3.5	Soveltava liikunta.....	16
3.6	Lasten ja nuorten liikunta.....	19
3.7	Liikunnan edistäminen kunnissa.....	23
3.7.1	Kunnan virkamies- ja luottamushenkilöjohdon tehtävä.....	23
3.7.2	Liikuntatoimen tehtävä.....	24
3.7.3	Sosiaali- ja terveystoimen tehtävä.....	24
3.7.4	Opetustoimen tehtävä.....	25
3.7.5	Kansalaisopiston tehtävä.....	26
3.7.6	Nuorisotoimen tehtävä.....	26
3.7.7	Kulttuuri- ja kirjastotoimen tehtävä.....	26
3.7.8	Teknisentoimen tehtävä.....	27
4	Sastamalan kaupungin terveysliikuntasuunnitelma.....	28
4.1	Tavoitteet.....	28
4.2	Terveysliikuntasuunnitelman käynnistäminen.....	32
4.3	Liikuntaneuvonnan kehittäminen .....	33
4.4	Työikäisten terveysliikunta.....	35
4.5	Soveltava terveysliikunta.....	37
4.6	Lasten ja nuorten terveysliikunta.....	39
5	Pohdinta.....	41

Lähteet.....	46
Liitteet	
Liite 1. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan pöytäkirjaote.....	49
Liite 2. Terveysliikuntatyöryhmän pöytäkirjat.....	51

# 1 Johdanto

Lauri ”Tahko” Pihkalan lausuma totuus, ”kun lakkaamme liikkumasta, se ei johdu siitä, että vanhenemme, vaan me vanhenemme sen takia, että lakkaamme liikkumasta”, pätee vielä tänäkin päivänä.

Tieto liikunnan vaikutuksista terveyteen on koko ajan lisääntynyt, silti liikunnan mahdollisuuksia hyödynnetään vajavaisesti. Vaikka liikunnan harrastaminen on lisääntynyt ja monipuolistunut, kokonaisliikunta, joka pitää sisällään myös arki- ja hyötyliikunnan, on vähenemässä. Liikunta- ja terveystyöskentymisen on havaittu polarisoituvan länsimaissa; väestö jakautuu aktiivisiin ja passiivisiin ja erot näiden ryhmien välillä uhkaavat kasvaa. ”Liikuntaa kaikille” – ajattelun mukaisesti suomalaisten liikuntakäyttämistä edistävissä ohjelmatyössä korostuvat lasten ja nuorten, riittämättömästi liikkuvien sekä vähemmistöryhmien liikuntaedellytysten turvaaminen, unohtamatta kuitenkin kilpa- ja huippu-urheilun tavoitteita. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 61.)

Liikunnan merkitys terveyttä tuottavana toimintana on huomioitava myös taloudellisesta näkökulmasta. Terve, hyväkuntoinen ja toimintakykyinen kuntalainen lisää hyvinvointia myös yhteisössään ja asuinkunnassaan. Fyysisen passiivisuuden aiheuttamien terveydenhuollon kustannusten on arvioitu olevan samaa suuruusluokkaa (200 milj.€ / vuosi) kuin ylipainon, tupakoinnin, alkoholin tai tapaturmien aiheuttamat kulut. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 57.) Ongelmien ennaltaehkäisy, mahdollisimman varhainen puuttuminen ja toimintatapojen kehittäminen on kustannusvaikuttavaa toimintaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2008, 4).

Liikunnan lisääminen ei yksin takaa terveyden edistämistä, vaan elintapojen kokonaisuus vaikuttaa terveyteen. Liikunnan tavoitteet ovat osa laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin tavoiteasettelua. Toisaalta liikuntaa voi harrastaa ilman terveystavoitteitakin, mahdollisuus liikuntaan on jo sinällään kansalaisen perusoikeus. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 63.)

Arjen ympäristö, asunnon, päiväkodin, koulun, työn ja päivittäispalveluiden muodostama kokonaisuus, luo puitteet arjen liikuntakäyttämiseksi. Lähiympäristö vaikuttaa olennaisesti etenkin lasten ja ikääntyneiden liikkumismahdollisuuksiin. Liikunnallista tasa-arvoa luovat kaikille maksuttomat ja avoimet liikkumisympäristöt. Olennaista on kehittää vähän liikkuville heidän lähtökohdistaan ja kokemusmaailmastaan suunniteltua fyysisesti aktiivista toimintaa. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 63-64.)

Terveysliikunnan kehittäminen nivoutuu hallituksen käynnistämiin kolmeen politiikkaohjelmaan. *Terveyden edistäminen politiikkaohjelman* tavoitteena on väestön terveydentilan parantaminen ja polarisoitumisen ehkäiseminen. *Lasten ja nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman* tavoitteena ovat lapset ja lapsiperheet huomioiva ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevä yhteiskunta. *Työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelman* tavoitteena on mm. työolosuhteiden, työssä jaksamisen ja työviihtyvyyden sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen parantaminen. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 93-94.)

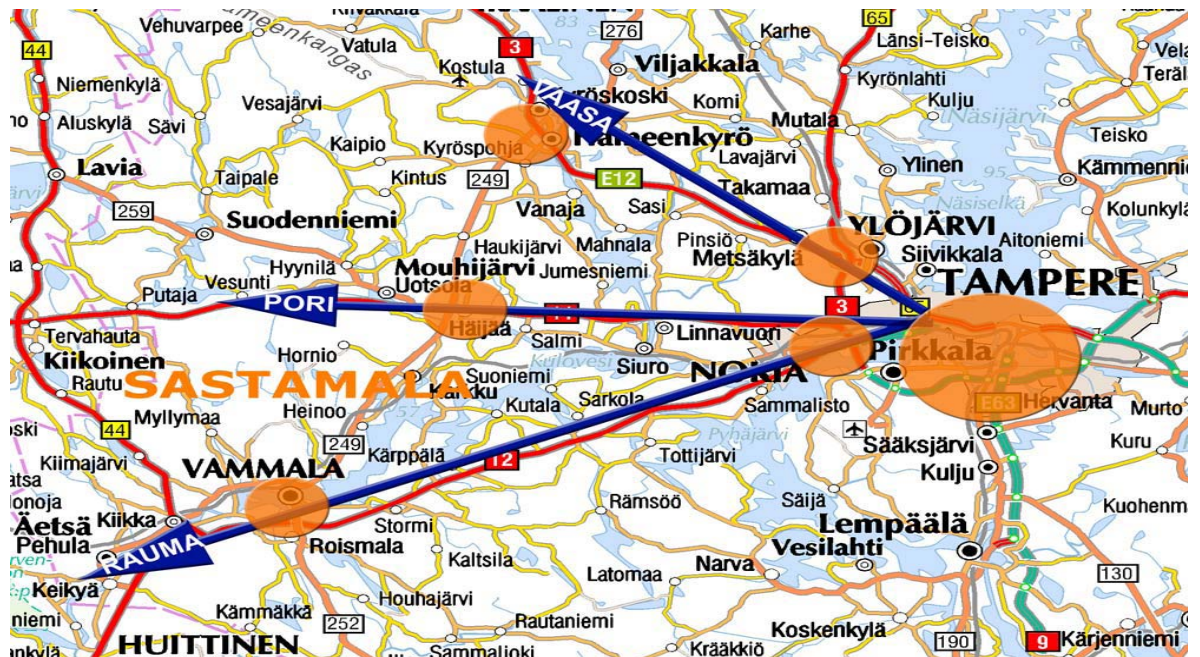
Vaikka kuntalaiset viime kädessä itse päättävät liikkumisestaan, on kunnalla keskeinen vastuu liikuntamahdollisuuksien järjestämisestä sekä hyvinvoinnin luomisesta. Liikunta on kunnallinen, valtion tukea nauttiva peruspalvelu, jota tulee kehittää osana kunnan kaikkia toimintoja. Liikunnan tulisi sisältyä kunnan strategioihin ja kehittämissuunnitelmiin sekä paikallisessa päätöksenteossa että seudullisessa yhteistyössä. Liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna tulee entisestään vahvistaa ja vakiinnuttaa. (Opetusministeriön julkaisu 2008:14, 67.)

Sastamalan kaupungin terveysliikuntasuunnitelman työstäminen aloitettiin vuoden 2009 loppupuolella. Kimmokkeena olivat Vierumäen liikuntaseminaarissa joulukuussa 2009 esitellyt Heinolan ja Päijät-Hämeen terveysliikuntahankkeet. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetusministeriön suosituksilla ja ohjeistuksilla oli myös suuri vaikutus hankkeen käynnistämiseen. Terveysliikuntatoimintaa on kaupungissa aiemmin ollut esim. KKI (Kunnossa Kaiken Ikää)-toiminnan muodossa liikuntapalveluiden, terveystoimen sekä eri yhdistysten järjestämänä ja tästä toiminnasta on jäljellä hyvin toimivia liikuntaryhmiä, mutta kokonaisvaltainen terveysliikuntaohjelma on puuttunut tai se on ollut hajanainen. Uuden terveysliikuntaohjelman tavoitteena on yhdistää voimavarat, parantaa yhteistyöverkoston, rakentaa informaatioverkoston, parantaa ennaltaehkäisevää toimintaa ja tuottaa kuntalaisille erinomaisia terveysliikuntapalveluita. Ohjelman toteutuminen on suuri haaste ja mahdollisuus, joka vaatii tiivistä yhteistyötä ja resurssien oikeaa kohdentamista.

## 2 Sastamalan kaupunki

Sastamalan kaupunki perustettiin 1.1.2009 Vammalan, Äetsän ja Mouhijärven kuntaliitoksen myötä. Vuotta aikaisemmin Suodenniemen kunta ja Vammalan kaupunki olivat yhdistäneet voimavaransa. Uuden kaupungin perustamisen yleistavoitteena oli peruspalveluiden ja terveen kuntatalouden turvaaminen, elinkeinoelämän kehittäminen, vaikutusvallan lisääminen seudulla ja maakunnassa sekä kuntalaisten paikallisidentiteetin säilyttäminen. (Mouhijärven, Vammalan ja Äetsän hallinnon ja palvelujen järjestämissopimus uuden kaupungin perustamiseksi, 2008, 6-7.)

Sastamala sijaitsee Lounais-Pirkanmaalla. Matkaa Tampereelle on 55 km, Poriin 73 km, Huittisiin 24 km ja Raumalle 94 km.



Kuvio 1. Sastamala ja naapurikunnat (Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 8).



## 2.1 Organisaatio

Kaupungin organisaatio muodostuu kuudesta ydinprosessista ja kahdesta tukiprosessista seuraavasti:



**Kuvio 2.** Sastamalan kaupungin prosessikartta (Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 13).

Kuntalaisvaikuttaminen ja päätöksenteko- ydinprosessin tehtävänä on toimia eri prosessien ohjaajana sekä luoda kaupungin imago ja määritellä strategiset painopisteet. Elinkeinot ja osaaminen- ydinprosessi pyrkii edistämään yrittäjyyttä ja turvaamaan työvoiman saatavuutta. Elämänlaatu ja elävä maaseutu- ydinprosessi, johon myös liikuntapalvelut kuuluvat, huolehtii asukkaiden henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista ja turvaa maaseudun elinvoimaisuutta. Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky- ydinprosessi järjestää lakisääteiset sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, lukiokoulutuksen ja nuorisotyön sektorit kuuluvat Lasten ja nuorten kasvatus ja ohjaus-ydinprosessin vastuualueeseen. Yhdyskunta ja ympäristö- ydinprosessi suunnittelee, ylläpitää ja rakentaa viihtyisää ja toimivaa elinympäristöä kaupungin asukkaille. Sastamalan Tilakeskus toimii kaupungin omistamana itsenäisenä liikelaitoksena, jonka tehtävänä on kaupungin rakennusten kunnossapito ja rakentaminen sekä ateria- ja siivouspalveluiden tuottaminen. Myös Sastamalan Vesi toimii liikelaitospereiatteella huolehtien jäteveden vastaanotosta ja käsittelystä sekä tuottaen laadukasta talousvettä toimintalueella asuville asukkaille. Tukipalveluiden tehtävänä on tukea ja mahdollistaa ydinprosessien

toimintaa. (Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 33-81.)

Sastamalan kaupungilla (10.11.2008) on 862 vakinaista työntekijää, jotka jakautuvat eri sektoreille seuraavasti:

• kuntalaisvaikuttaminen ja päätöksenteko	1
• Elinkeino ja osaaminen	8
• Elävä maaseutu ja elämänlaatu	172
• Sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky	33
• Lasten ja nuorten kasvatus ja ohjaus	391
• Yhdyskunta ja ympäristö	65
• Tilakeskus	141
• Hallinnon tukipalvelut	51
• yhteensä	862

(Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 14).

## 2.2 Strategia

Sastamalan kaupunki linjaa strategiansa tärkeimmiksi osa-alueiksi (a) osaamisen ja elinvoimaisuuden vahvistamisen, (b) dynaamisen kasvun mahdollistavan kaupunkirakenteen kehittämisen, (c) hallittua kasvua tukevien kumppanuusverkostojen ylläpitämisen ja kehittämisen, (d) asukkaiden hyvinvointia lisäävän palvelurakenteen jatkuvan kehittämisen sekä (e) kulttuuri Sastamalan imagon ja identiteetin rakentajana. Ydinprosessien strategisina haasteina nähdään hyvinvoinnin edistäminen, turvallinen kasvun polku, kasvua tukeva kaupunkirakenne, yrittämiselle kilpailukykyinen toimintaympäristö, houkutteleva elinympäristö sekä työvoiman saataavuuden turvaaminen. ([www.sastamalankaupunki.fi](http://www.sastamalankaupunki.fi).) Päälinjauksista terveysliikunnan alue nivoutuneen parhaiten asukkaiden hyvinvointia lisäävän palvelurakenteen kehittämiseen. Liikuntapalvelut osana Elämänlaatu ja elävä maaseutu-ydinprosessia on tärkeä toimija hyvinvoinnin edistäjänä ja kaupungin vetovoimaisuuteen vaikuttavana tekijänä. Hyvät liikuntamahdollisuudet houkuttelevat paikkakunnalle myös työikäistä väestöä turvaten työvoiman saataavuutta.

Sastamalalla nähdään olevan kehittymismahdollisuuksia mm. hyvän sijaintinsa, liikennemahdollisuuksien, alueen laajuuden ja monipuolisuuden, mainion koulutustarjonnan sekä yrittäjyyttä ja kulttuuria tukevien toimenpiteiden ansiosta. Vahvuuksia nähdään mm. yritysraakenteen monipuolisuudessa, kaupungin henkilöstössä, yhteistyöverkostojen rakentamisessa koulutuksen ja elinkeinoelämän alueilla sekä asukkaiden aktiivisuudessa, järjestötoiminnassa ja kulttuurin vaalimisessa. Myös luonnonkauneus nähdään voimavarana. Uhkia nousee kansainvälisen

taloustilanteen myötä työpaikkojen menetyksen mahdollisuutena ja palvelujen rajoittumisena. Sosiaali- ja terveystenonien hallitsemattoman kasvun uhkaa pidetään mahdollisena liittyen väestörakenteenkin muutokseen. Toisaalta joillakin toimialoilla myös työvoiman huono saataavuus saattaa olla uhkakuvana. (www.sastamalankaupunki.fi.)

### 2.3 Väestörakenne ja –kehitys

Sastamalassa on (v. 2009) 24 519 asukasta. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan väkiluku pysyy suunnilleen nykyisellä tasolla tai kasvaa hieman vuoteen 2025 mennessä. Väestön ikärakenne tulee kuitenkin muuttumaan huomattavasti suurten ikäluokkien saavuttaessa eläkeiän, minkä myötä 65-75-vuotiaiden määrä kasvaa yli 800:lla asukkaalla vuoteen 2015 mennessä. Työikäisten määrä tulee vähenemään lähes 900 asukkaalla ja päivähoito- ja kouluikäisten lasten määrä vähenee lähes 200 asukkaalla. Väestömuutokset tuovat haasteita useille palveluita tuottaville sektoreille päivähoito- ja opetuspalveluista aina vanhustenhuoltoon asti. Myös terveyttä edistävien ja sairauksia ennaltaehkäisevien toimintamuotojen kehittäminen nousee entistä tärkeämpään rooliin. (Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 14-15.)

Sastamalan kaupungin visio ”Kasvun Sastamala” on näkemys kaupungin kehityksestä pitkällä aikavälillä. Kasvu tarkoittaa ensinnäkin väestömäärän kasvua. Toteutunut kehitys ja Tilastokeskuksen ennuste vuodelta 2009 ilmenevät seuraavasta asetelmasta:

**Taulukko 1.** Sastamalan kaupungin väestömäärän kasvu ja kehitys (Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010 – 2013, kaupunginvaltuusto 14.12.2009, 5).

ikäluokat	2000	2008	2015	2025
0-14	4 381	4 083	3 898	3 942
15-64	15 572	15 164	14 279	13 413
65-74	2 650	2 584	3 401	3 593
75-	2 243	2 688	2 947	3 999
<b>yhteensä</b>	<b>24 846</b>	<b>24 519</b>	<b>24 525</b>	<b>24 947</b>

## 2.4 Liikuntapalvelut

Liikuntapalveluiden tehtävänä on kaupunkilaisten liikuntatottumusten ja liikuntamyönteisten asenteiden herättäminen, aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittäminen sekä liikunnan ohjaus-, tiedotus- ja yhteistyöprojektien toteuttaminen yhteistyössä paikallisten liikuntajärjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Lisäksi näkyvänä tehtävänä on paikallisen liikuntaseuratoiminnan tukeminen ja tarkoitustenmukaisten harrastusmahdollisuuksien järjestäminen kaikille kuntalaisille.

Liikuntapalvelut vastaavat erityisryhmien liikunnanohjauksesta, urheilukerhotoiminnasta ja uimaopetuksesta. Tehtäviin kuuluu myös liikuntapaikkojen hoito, kunnossapito ja rakentaminen. Tavoitteena on, että liikuntapaikat ovat kaikkien kuntalaisten saavutettavissa.

Liikuntapalveluiden henkilöstöön kuuluu v. 2010 liikuntapäällikkö, liikuntasihteerit, 2 liikuntakoordinaattoria, 4 uimahallityöntekijää, 1 hallivalvoja sekä palvelusihteerit. Liikuntapäällikön vastuualueena on mm. liikuntaedellytysten turvaaminen ja toiminnan kehittäminen eri väestö- ja ikäryhmät huomioiden sekä liikuntapalveluiden taloudesta huolehtiminen. Liikuntasihteerin tehtäviin kuuluu mm. liikuntatilojen toiminnan organisointi ja valvonta sekä liikuntapaikkojen kunnossapidosta vastaaminen sekä työnjohtotehtävät. Liikuntakoordinaattoreiden tehtäviin kuuluu mm. erityis- ja terveystoiminnan suunnittelu ja ohjaaminen, uimakoulujen järjestäminen sekä yhteistyö seurojen kanssa. Uimahallityöntekijöiden tehtäviin kuuluu uimahallien asiakaspalvelu ja valvonta- ja puhtaanapitotehtävät. Hallivalvojan tehtäviin kuuluu Vinkin vapaa-aikakeskuksen valvonta- ja asiakaspalvelutehtävät. Palvelusihteerin tehtäviin kuuluu liikuntapalveluiden toimisto- ja hallintotehtävät.

Liikuntapalveluiden päätöksenteosta vastaa kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakuntaan kuuluu 9 jäsentä. Lautakunnan toimialana ovat kirjasto- ja tietopalvelut, kulttuuripalvelut sisältäen museotoimen ja musiikkiopiston, liikuntapalvelut, vapaa sivistystyö (kansalaisopisto) sekä kulttuuri- ja vapaa-aikatoiminnan edistäminen ja tukeminen. Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnan esittelijänä toimii Elämänlaatu ja maaseutujohtaja.

([www.sastamalankaupunki.fi](http://www.sastamalankaupunki.fi))

## 2.5 Liikuntapaikat

Sastamalan kaupunki tarjoaa monipuoliset puitteet liikunnan harrastamiselle. Liikuntapalveluiden ylläpitämiä liikuntapaikkoja on yhteensä 126 (v. 2009) ja liikuntapaikat mahdollistavat monien eri lajien harrastamisen Sastamalan kaupungin alueella. Liikuntapalvelut osallistuu liikuntapaikkojen hallinnointiin sekä yllä- ja kunnossapitoon joko kokonaisuudessaan tai osittain.

Sastamalassa on tällä hetkellä kaksi uimahallia, jäähalli, 19 eri mittaista kunto-/hiihtorataa, liikuntakeskus (Vinkin vapaa-aikakeskus), 4 urheilukenttää, 20 luistelukenttää, 9 ulkoilu-/retkeilyreittiä, Hopun urheilukeskus (kuntorata, tekonurmikenttä, urheilukenttä, jalkapallokenttä), Kaalisaaren liikunta-alue (2 pallokenttää, uimaranta, hyppytorni), 7 rantasaunaa uimarantoineen, 12 uimarantaa, 3 tenniskenttää ja 13 koulun liikuntasalia.

**Taulukko 2.** Sastamalan liikuntapalveluiden ylläpitämät liikuntapaikat

<b>Kuntoradat / -ladut</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hoppu 1,2 km</li><li>- Lousaja 2,3 km</li><li>- Karkku 2,6 km</li><li>- Varila 3,5 km</li><li>- Sammaljoki 0,6 km</li><li>- Stormi 1,3 km</li><li>- Illo 0,8 km</li><li>- Salokunnan koulu 0,45 km</li><li>- Kuntovinkki 0,5 km, 1 km, 3,5 km</li><li>- Houhajärven latu 25 km</li><li>- Ellivuori 3,5 km</li><li>- Suodenniemi 2 km, 3 km</li><li>- Mouhijärvi 2,3 km, 5 km</li><li>- Häijään yhdyslatu 6,5 km</li><li>- Pukara – Hyynilä 5 km</li><li>- Aurajärvi 6,5 km</li><li>- Keikyän pururata 1,6 km</li><li>- Kiikan pururata 1,1 km</li><li>- Leppäniemi – Lintukallio 5 km, 10 km, 15 km</li></ul>
<b>Jääkiekkoradat / luistelualan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hopun kaukalot 2 kpl</li><li>- jäähallin luistelukenttä</li><li>- Raholan luistelukenttä</li><li>- Karkun kaukalo</li><li>- Stormin kaukalo</li><li>- Illon kaukalo</li><li>- Varilan kaukalo</li><li>- Sammaljoen kaukalo</li><li>- Kutalan kaukalo</li><li>- Suodenniemen kaukalo</li><li>- Honkolan kaukalo</li><li>- Pehulan kaukalo</li><li>- Keikyän luistelukenttä</li><li>- Kiikan kaukalo</li><li>- Häijään kaukalo</li><li>- Uotsolan kaukalo</li><li>- Tervämäen kaukalo</li><li>- Hyynilän kaukalo</li></ul>

<b>Urheilu- ja pallokentät</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaalisaaren pallokenttä</li> <li>- Hopun tekonurmi ja hiekkakenttä</li> <li>- Varilan pesäpallo- ja jalkapallokenttä</li> <li>- Mouhijärven urheilukenttä</li> <li>- Häijään pallokenttä</li> <li>- Suodenniemen urheilukenttä</li> <li>- Karkun harjoituskenttä</li> <li>- Sammaljoen harjoituskenttä</li> <li>- Suodenniemen koulun hiekkakenttä</li> <li>- Mantsun hiekkakenttä</li> <li>- Hirvipuiston hiekkakenttä</li> <li>- Korkeenojan hiekkakenttä</li> <li>- Kutalan nurmikenttä</li> <li>- Kiikan urheilukenttä</li> <li>- Honkolan urheilukenttä</li> <li>- Illon pallokenttä</li> <li>- Tapion tenniskenttä</li> <li>- Vinkin beach volleykentät</li> <li>- Vinkin tenniskentät</li> </ul>
<b>Uimarannat ja rantasaunat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pororanta</li> <li>- Kaalisaari</li> <li>- Alasenranta</li> <li>- Vesaranta</li> <li>- Särkijärvi</li> <li>- Mätikkö</li> <li>- Karkku</li> <li>- Kelaranta</li> <li>- Aurajärvi</li> <li>- Kiimajärvi</li> <li>- Pääjärvi</li> <li>- Kutala</li> <li>- Stormi</li> <li>- Essonranta</li> <li>- Patsaspuisto</li> <li>- kaupungin rantasauna</li> <li>- Aurajärven rantasauna</li> <li>- Kiimajärven rantasauna</li> <li>- Putajan rantasauna</li> <li>- Lahdenperän rantasauna</li> <li>- Kelarannan rantasauna</li> </ul>
<b>Virkistys- ja ulkoilualueet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ritajärvi</li> <li>- Pääjärvi</li> <li>- Pirunvuori</li> <li>- Oksalan saari</li> <li>- Kuivaluoto</li> <li>- Taipaleenvuori</li> <li>- Aurajärvi</li> <li>- Suodenniemen retkeily- ja kalastusreitti</li> </ul>
<b>Kuntosalit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinkin vapaa-aikakeskuksen kuntosali</li> <li>- Mouhijärven kuntosali</li> <li>- Pehulan kuntosali</li> <li>- Suodenniemen kuntosali</li> </ul>
<b>Liikuntasalit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinkin vapaa-aikakeskus</li> <li>- Sylvään liikuntasali</li> <li>- Tyrväänkylän koulun liikuntasali</li> <li>- Marttilan koulun liikuntasali</li> <li>- Stormin koulun liikuntasali</li> <li>- Häijään koulun liikuntasali</li> <li>- Muistolan koulun liikuntasali</li> <li>- Varilan koulun liikuntasali</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uotsolan koulun liikuntasali</li> <li>- Suodenniemen urheilutalo</li> <li>- Kiikan koulun liikuntasali</li> <li>- Äetsän koulun liikuntasali</li> <li>- Kätsäkoulun liikuntasali</li> </ul>
<b>Uimahallit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiikan uimahalli</li> <li>- Keikyän uimahalli</li> </ul>
<b>Jäähalli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sastamalan kaupungin jäähalli</li> </ul>

## 2.6 Sastamalan perusturvakuntayhtymä

Kuntayhtymän tehtävänä on tuottaa ja järjestää jäsenkunnilleen terveydenhuoltopalvelut, kasvatus- ja perheneuvolapalveluita, vanhuspalveluita ja ympäristöterveydenhuoltopalveluita. Lisäksi tehtävänä on erityissairaanhoidon yhteensovittaminen perusterveyshuollon kanssa. Sastamalan perusturvakuntayhtymän perussopimus tuli voimaan 1.1.2009. Kuntayhtymän jäsenkunnat ovat Kiikoinen, Lavia, Punkalaidun ja Sastamala. Kuntayhtymän hallinnon muodostavat yhtymähallitus, tarkastuslautakunta ja ympäristöjaosto. Johtamisesta vastaa kuntayhtymän johtaja, yhtymähallituksen alaisuudessa. Sastamalan perusturvakuntayhtymän henkilöstömäärä oli 1.1.2010 yhteensä 650. (www.saspe.fi.)

Kuntayhtymässä asiakasvaikuttavuus nostettiin vuoden 2010 terveyden edistämisen painopisteeksi. Terveyden edistämiseen perustettiin moniammatillinen työryhmä, joka tarkastelee terveyden edistämistä eri näkökulmista jäsenkuntien alueella. Peruskuntayhtymän strategia valmistui vuonna 2009 ja siinä korostetaan yhteistyötä erikoissairaanhoidon ja Vammalan aluesairaalan kanssa. Tavoitteena on kehittää yhteistyötä laajalla rintamalla. Eräänä yhteistyön kehittymisen tuloksena on käynnistetty Ikäpistetoiminta Saspén, seurakuntien, kuntien, järjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden toimesta. Ikäpiste on ikäihmisille suunnattu matalan kynnyksen neuvonta- ja palvelupiste, jossa saa tietoa sosiaali- ja terveyspalveluista, asumispalveluista, seurakuntien toiminnasta sekä erilaisesta harrastetoiminnasta. (www.saspe.fi.)

### 3 Terveysliikunta

#### 3.1 Terveysliikunnan määrittely

*Terveyttä* voidaan määritellä energiana, psyykkisinä ja fyysisinä voimavaroina, jotka auttavat suorittamaan, selviytymään haasteista ja kestäämään sisäisiä ja ulkoisia kuormituksia. *Liikunta* on biologiselta kannalta lihasten toiminnallaan aiheuttamaa liikettä. Liikunnan rooli on kuitenkin ihmisten, yksilöiden ja ryhmien, kannalta paljon laajempi; liikkumisen taustalla on erilaisia motiiveja, liikuntaa harrastetaan monin eri tavoin ja kokemukset liikunnasta ovat yksilöllisiä. Liikunnalla on vaikutusta terveyden eri osatekijöihin. (Vuori 2000, 12.)

”*Terveysliikunnalla* tarkoitetaan kaikkea sellaista terveyttä edistävää liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan edullisesti terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja” (Vuori 2003, 28). Riittävän usein toistuvana, säännöllisenä ja riittävän kuormittavana liikunta täyttää terveysliikunnan kriteerit. Suosituksen mukaan aikuisen tulisi liikkua mieluiten päivittäin tai ainakin useimpina päivinä viikossa vähintään puoli tuntia kohtalaisella rasituksella. Myös arkiliikunnalla, kuten työmatkojen kulkemisella kävellen tai pyöräillen, voi olla positiivisia terveysvaikutuksia, vaikka liikunnan päätavoite ei olisikaan terveyden edistäminen. Myös lihaskunnosta huolehtiminen on tärkeää korostuen erityisesti iän myötä; vähintään kahdesti viikossa tapahtuva lihasvoimaa vaativa liikunta on suositeltavaa. (Vuori 2003, 28.)

Terveysliikunta jakautuu *arkiliikuntaan* ja *kuntoliikuntaan*. Arkiliikuntaan kuuluu kaikki varsinaisen liikuntaharrastuksen ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus, kuten työmatkaliikunta, koti- ja pihatyöt. Kuntoliikunta on arkiliikuntaa tavoitteellisempaa ja sillä pyritään ylläpitämään tai kohentamaan fyysistä kuntoa edistäen hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimistön toimintaa. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14, 12.) Fyysisen hyvinvoinnin ohella on huomioitava myös psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi, joiden merkitys korostuu eri elämänvaiheissa eri tavalla. Liikuntaharrastuksella voi olla oikein järjestettynä lapselle ja nuorelle vaikkapa itsetunnon kehittymistä edistävä vaikutus, syrjäytymisen ehkäisyä liikunta voi tukea antamalla osallistumisen kokemuksia. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14, 14.)

#### 3.2 Terveysliikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle

Hyötyliikunta on vähentynyt teknisen kehityksen myötä huomattavasti ja tämä suuntaus näyttää jatkuvan edelleen. Ennen tehtiin enemmän ruumiillista työtä, jota koneet ja laitteet ovat



viime aikoina helpottaneet. Ihmiset ovat luotuja liikkumaan; osa liikkuu parantaakseen fyysistä ja psyykkistä kuntoa, osa parantaakseen kilpailusuoritustaan ja osa saadakseen hyvänolontunteen. Kuntoliikunnan käsite kehittyi tutkimustiedon lisääntyessä sotien jälkeen. Tuolloin kehitettiin liikunnan terveystieteitä, joissa liikunta, fyysinen kunto ja terveys yhdistettiin kokonaisuudeksi. (Fogelholm, Kannus & Vuori 2005, 48)

Liikunnalla on todettu olevan yhteyksiä hyvinvoinnin kokemiseen ainoana terveystottumuksista. Vielä vahvemmin liikunta korreloi fyysiseen suorituskäyttöön, kuntoon ja sairauksien ehkäisyyn. Liikunta tuottaa mielihyvää, virkistymistä ja rentoutumisen kokemuksia suorituksen aikana ja sen jälkeen. Säännöllinen liikunta helpottaa stressiä, mutta ei välttämättä estä pitkäkestoisen psyykkisen kuormituksen haittavaikutuksia. (Fogelholm ym. 2005, 48.)

Liikunnalla voidaan edistää terveyttä kaikissa ikäryhmissä ja parantaa elämänlaatua (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14, s. 14). Liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä, innostaa nuorta pysyvään liikunnan harrastamiseen, auttaa aikuista ehkäisemään sairauksia, iästä säilyttämään toimintakykyään ja vanhusta selviytymään itsenäisesti. Kaikkina ikäkausina liikunta on yksi käyttökelpoinen keino lisätä laatua ja mielekästä sisältöä elämään. (Vuori 2000, 28.)

Liikunnalla on merkitystä useiden sairauksien, kuten osteoporoosin ja siitä johtuvien murtumien, aikuisiän sokeritaudin, metabolisen oireyhtymän ja sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä toimintakyvyn säilyttämisessä ja parantamisessa. Liikunnalla lienee merkitystä myös alaselän sekä niska- ja hartiavaivojen ehkäisyssä. (Vuori 2000, 28.)

Säännöllisesti liikkuvien ihmisten vaara sairastua useisiin sairauksiin on pienempi kuin fyysisesti passiivisten (Fogelholm ym. 2005, 11-12). Väestötutkimuksessa on todettu vähäisellä liikunnalla ja huonolla hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnolla olevan yhteyttä myös paksusuolen syövän, rintasyövän ja Alzheimerin taudin esiintymiseen. Kohtuullinen liikunta parantaa vireystilaa ja toisaalta rentoutumista ja unen laatua ja sillä on myönteisiä vaikutuksia elimistön immuunijärjestelmään. (Louhevaara & Smolander 1995, 11-13.) Lisäksi lihavuuden ehkäisyssä liikunnalla on monien tutkimusten mukaan myönteinen merkitys (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1, 22).

Liikunnalla ja sen puutteella on myös huomattavaa taloudellista ja yhteiskunnallista merkitystä; vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa arvioiden mukaan 300-400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. Summa koostuu sairauspoissaolojen ja työn tuottavuuden heikkenemisen

aiheuttamista kustannuksista sekä suorista terveydenhuolto- ja sosiaalimenoista. Jos 100 000 suomalaisista vähän liikkuvaa aikuista saadaan liikunnan pariin, säästyy julkisia varoja 20 miljoonaa euroa vuositasona. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1, 4.)

Liikuntamahdollisuuksien järjestäminen työntekijöille on yrityksille kannattava sijoitus; toteutuneissa kuntoliikuntaohjelmissa tuotot ovat olleet jopa nelinkertaiset. Tuotot muodostuvat työn tuottavuuden ja laadun paranemisesta sekä sairauspoissaolojen sekä terveydenhoitokulujen vähenemisestä. Liikuntamyönteinen yritys houkuttelee myös laadukasta työvoimaa. Kaikkia liikunnan hyötyjä, kuten vaikutuksia mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin, ei voi mitata talouden näkökulmasta. Myös näillä tekijöillä on huomattava vaikutus työntekijään ja sitä kautta myös yrityksen hyvinvointiin. (Louhevaara & Smolander 1995, 11-13.)

Tuija Brax toi esille jo vuonna 2002 seuraavaa:

Yksinomaan kunnan lihasvoimaharjoittelulla voidaan saavuttaa keskimäärin neljä toimintakykyistä lisävuotta, joiden aikana selviää kotona. Jos lääketeollisuus kehittäisi lääkkeen, jolla vanhukset pidetään pois laitoshoidosta neljä vuotta, tuo lääke saisi maksaa satoja miljoonia euroja ja se otettaisiin sittenkin riemumielin vastaan. Mutta jostain käsittämättömästä syystä jo olemassa olevat keinot lihasvoiman vahvistamisesta punttisalilla ovat näihin päiviin asti kohdanneet vähättelyä, vaikka liikuntapalvelut ovat lääkkeisiin ja laitoshoitoon nähden todella halpoja. (Vuori 2003, 162.)

### **3.3 Terveysliikunnan yleiset suositukset**

Liikuntalain mukaan kunnan tehtävänä on turvata kuntalaisten liikkumisen edellytyksiä. Tehtäviin kuuluu terveyttä edistävän liikunnan järjestämistä, liikuntapaikkojen rakentamista, ylläpitämistä ja kunnostamista, kansalaistoiminnan tukemista ja yhteistyötä eri toimijoiden, kuten järjestöjen ja liikuntayritysten kanssa. Liikuntaa voidaan pitää osana asukkaiden peruspalveluja. Liikuntalailta pyritään turvaamaan väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä liikunnan avulla tukemaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Laissa korostetaan myös liikunnan merkitystä tasa-arvon ja suvaitsevaisuuden luomisessa. (Piispanen 2010, 14.) Terveysliikunnan järjestämisessä on huomioitava kaikki kuntalaiset, ensisijaisesti kuitenkin ryhmät, joita muut liikuntapalvelut eivät tavoita (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2000:1, 12).

UKK-instituutin liikuntapiirakka (Kuvio 3.) on kehitetty erityisesti liikuntaneuvonnan tueksi. Piirakan alaosa kuvaa perusliikuntaa, joka painottuu hyötyliikuntaan, kuten työmatkojen kulkemiseen kävellen tai pyöräillen. Hyötyliikunta on matalatehoista kehittäen hyvin aerobista

kuntoa. Perusliikunnalla ylläpidetään ja parannetaan terveyttä sekä tuetaan painonhallintaa. Piirakan yläosan täsmäliikunnalla pyritään kehittämään terveyskunnan tiettyjä osa-alueita. Kunnonkehittämisen osa-alueita ovat mm. hengitys- ja verenkiertoelimistön, motorisen kunnon ja liikehallinnan sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunnon kehittäminen. Terveysliikuntavaikutuksen saavuttaakseen henkilön tulee saada täsmäliikuntaa 2-3 tuntia viikossa joka toinen päivä ja perusliikuntaa 3-4 tuntia viikossa päivittäin. (Fogelholm ym. 2005, 78.)



**Kuvio 3:** UKK-instituutin liikuntapiirakka

Säännöllinen ja jatkuva liikunnan harrastaminen on tärkeää. Liikunnalla saavutetut vaikutukset katoavat melko nopeasti, jos harrastamisen lopettaa. Terveysliikunta tuottaa tuloksia vain jatkuvana toimintana (Vuori 2000, 68.)

### 3.4 Työikäisten liikunta ja liikuntaresepti

Kansanterveyslaitoksen keräämien haastattelutietojen mukaan 19-65-vuotiaista miehistä 42 % harrasti (v. 2001) liikuntaa vähintään neljästi viikossa ja 80 % vähintään kahdesti viikossa. Naiset olivat hieman passiivisempia osuuksien ollessa 41 % ja 78 %. Rasittavan ja kohtalaisen kuormittavan liikunnan (vähintään kolmesti viikossa) harrastaminen oli kuitenkin naisilla (58 %) yleisempää kuin miehillä (49 %). (Vuori 2003, 38.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan suomalaisten liikkuminen on lisääntynyt. Haastattelutietojen mukaan 19-65-vuotiaista vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli 55 % ja 2-3 kertaa viikossa harrastavia 35 %. Vastaavat luvut vuoden 2005-2006 liikuntatutkimuksessa olivat 49 % ja 37 %. (www.slu.fi) Eniten on kansalaisten keskuudessa lisääntynyt juoksulenkkeilyn, kävelyn, kuntosalin sekä pyöräilyn harrastaminen. Tutkimuksen mukaan juoksulenkkeily tekee uutta tulemista ja onkin harrastajamäärissä omalla tasollaan. (www.kunto.fi.)

Kansallista terveysliikuntaohjelmaa käynnistettiin jo 1990-luvun alussa, aluksi Liikkuva Suomi – kokeiluohjelmalla, josta saatujen kokemusten perusteella kehitettiin v. 1995 40- 60-vuotiaille kohdennettu KKI (Kunnossa kaiken ikää)- ohjelma. Tämä opetusministeriön ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön yhteishanke on toiminut jo vuosia keski-ikäisten liikunnan harrastamisen tukijana (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön komiteanmietintö 2001:12, 16.)

Liikunta on tärkeä osa työkykyä ylläpitävää toimintaa, jolla voidaan edistää työntekijän hyvinvointia, elämänlaatua ja ammatillista kehittymistä. Peruspilarina on kuitenkin omatoiminen liikunta, joka edistää työntekijän aktiivisuutta ja vireyttä ja lisää voimavaroja itsensä jatkuvaan kehittämiseen. Työyhteisöliikunnalla on positiivista vaikutusta myös työntekijöiden keskinäiseen sekä johdon ja työntekijöiden väliseen vuorovaikutukseen. (Louhevaara & Smolander 1995, 10.)

Yrityksen johto, työntekijät, työterveyshuolto, työsuojeluorganisaatio ja henkilöstöhallinto toimivat yhteistyössä liikunnan järjestämiseksi työpaikalla. Työterveyshuollolla on keskeinen rooli terveystieteiden ministeriön toteuttajana. Kunnallisten liikuntapalvelujen ja paikallisten yhdistysten tarjoamat mahdollisuudet tulee kartoittaa terveystieteiden ministeriön suunnitteluvaiheessa. Työpaikkaliikunnan on oltava tasapuolisesti kaikkien työntekijöiden saatavilla, mutta myös henkilöstön erityistarpeet on huomioitava. Terveystieteiden ministeriön eniten tarvitsevien työntekijöiden aktivoiminen on yrityksen kannalta erityisen tärkeää. Työpaikkaliikunta voi parhaimmillaan johtaa työntekijöiden liikuntamyönteisen ajattelun kehittämiseen. (Louhevaara & Smolander 1995, 17-18.) Liikunnan lisääntymisellä tavoitellaan henkilöstön parempaa tyytyväisyyttä ja halukkuutta työn tekemiseen, parempaa työtehota ja sitoutumista työpaikkaan sekä sairauspoissaolojen vähenemistä (Vuori 2003, 163).

Työikäisten terveystieteiden ministeriön edistämiseksi tarvitaan uusien keinoja. Yhtenä toimintamallina on esitetty liikuntareseptiä, jolla pyritään antamaan selkeät ohjeet terveyttä edistävän liikunnan

harrastamiseen. Reseptistä käy ilmi liikunnan laatu, määrä ja kuormittavuus; tarkan ohjeistuksen tarkoituksena on helpottaa liikunnan sisällyttämistä päivittäiseen arkeen. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimuksissa, ei ole välttämättä resursseja aikaa vievään neuvontaan, myös sitoutuneisuus ”lääkerekseptin” tyyliin lääkärin antamaan viralliseen ohjeeseen saattaa olla sanallista ohjausta parempi. Reseptin helppokäyttöisyyttä parantaa sähköiseen muotoon laadittu valmis, lääkemääräyksen kaltainen lomake. Maailmalla saadut kokemukset liikuntareseptin käytöstä ovat olleet rohkaisevia. (Vuori 2003, 149-150.)

Liikuntareseptin on oltava yksilöllinen, helppokäyttöinen ja selkeä, myös jatkuvuus on varmistettava. Monet terveydenhuollon asiakkaat vaativat myös tarkempaa ohjausta ja neuvontaa, jota on pyrittävä järjestämään. Lääkärin on selvitettävä tarpeelliset tiedot asiakkaan terveydentilasta ja muista tarvittavista seikoista ennen reseptin laatimista. Myös muiden toimijoiden, kuten asiakkaan liikuntaa ohjaavien henkilöiden on tärkeää tuntee reseptin sisältö. Reseptin laativalla lääkärillä on oltava kohtalaisen hyvät tiedot liikunnan vaikutuksista, vasta-aiheista ja annosteluun vaikuttavista tekijöistä. Yhteistyö lääkäreiden sekä liikunnan ammattilaisten välillä edesauttaa toimivan liikuntareseptin laatimista. (Vuori 2003, 150.)

### **3.5 Soveltava liikunta**

Erityisryhmien liikunta 2000 –toimikunnan mietinnössä määritellään erityisryhmien liikuntaa seuraavasti: ”Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikuntaa vaatii soveltamista ja erityisosaamista”. Nykyisessä määrittelyssä korostetaan kuntouttavan liikunnan sijasta aikaisempaa enemmän sosiaalisia elementtejä ja nostetaan esille soveltamisen tarve. Liikuntaa voidaan soveltaa teknisin apuvälinein tai muuttamalla rakenteita, rakenteellisesti esim. muuttamalla pelien sääntöjä tai kasvatuksellisesti harjoitustapoja tai valmennusmenetelmiä soveltamalla. (Mälkiä & Rintala 2002, 6- 7.)

Erityisryhmien liikunnan piiriin kuuluvat sovellettua liikuntaa tarvitsevat vammaiset (liikunta-, aisti-, ja kehitysvammat) ja pitkäaikaissairaat (sydän- ja verisuonitaudit, hengityselinsairaudet, aineenvaihduntasairaudet, kuten sokeritauti, syöpäsairaudet ja mielenterveys-sairaudet) henkilöt sekä toimintakyvyltään heikentyneet iäkkäät henkilöt, jotka eivät voi käyttää yleisiä liikuntapalveluita. Soveltavaa liikuntaa tarvitsevia ovat myös sosiaalisten syiden vuoksi yleisten liikuntapalvelujen ulkopuolelle jäävät päihdeongelmaiset sekä kriminaalihuollon piirissä olevat henkilöt. Liikunnan merkitys voi näissä ryhmissä olla tervettä väestöä suurempi toiminta- ja työky-

vyn kohentajana sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, komiteamietintö 2001:12, 33.)

Vammaisten liikunnan järjestämisessä keskeistä on liikuntapaikkojen esteettömyys. Soveltavan liikuntaryhmien liikuntamahdollisuudet on nostettu kehittämiskohteeksi opetusministeriön Liikuntapaikkarakentamisen suunta 2011- julkaisussa. Liikuntatilojen toimivuus ja esteettömyys myös erityisryhmien tarpeet huomioiden on tärkeää. (Piispanen 2010, 17.) Opetusministeriön ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositukset soveltavan liikuntatoiminnan järjestämiseksi korostavat verkostoitumista vammaisliikunnan alueella. Etenkin pienet kunnat hyötyvät yhteistyöstä moni- ja vaikeavammaisten liikunnan kehittämisessä, apuvälineiden hankinnassa ja välityksessä ja uusien harrastajien, avustajien ja ohjaajien rekrytoinnissa. (Piispanen 2010, 10.) Hiljattain voimaan tulleen vammaispalvelulain mukaan vaikeavammaisella henkilöllä on oikeus saada avustusta harrastustoiminnan mahdollistamiseksi vähintään 10 tuntia kuukaudessa. Tämä uudistus tukee vammaisen henkilön yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua myös liikunnan harrastamiseen. (Piispanen 2010, 15.)

Vaikeavammaisten liikunnassa on tärkeää ikään sopivien, toiminnallisten vapaa-ajan taitojen hankkiminen. Taitojen avulla vaikeavammaiset henkilöt voivat viettää vapaa-aikaansa mielekkäästi. Toimintaan osallistuminen kehittää fyysistä kuntoa, helpottaa sosiaalisten kontaktien luomista ja tuottaa mielihyvää. Liikunta-, opetus- ja terveystoimen yhteistyöllä voidaan parantaa vaikeavammaisten elämänlaatua. (Mälkiä & Rintala 2002, 161.)

Liikunnalla on positiivista vaikutusta pitkäaikaissairaiden toimintakyvyn ylläpitämisessä ja oireiden lievittämisessä. Liikunta on tärkeä osa lääkkeetöntä verenpaineen hoitoa yhdessä laihduttamisen ja tupakanpolton lopettamisen kanssa (Mälkiä & Rintala 2002, 74.) Liikunta parantaa soluhengitystä ja tehostaa verenkiertoa ja siten vaikuttaa positiivisesti sepelvaltimotaudin riskitekijöiden ehkäisyyn (Mälkiä & Rintala 2002, 82). Diabeteksen hoidossa liikunnalla on merkittävä osuus; runsas ja säännöllinen liikunta vähentää huonon (LDL) kolesterolin määrää n. 5 % ja lisää hyvän (HDL) kolesterolin määrää 4 %. Vähäinen liikunta altistaa kakkostyyppin diabetekselle, säännöllinen kestävyysliikunta ja lihasvoimaharjoittelu sen sijaan vaikuttavat positiivisesti veren glukoosi- ja insuliinitasoon. Lihavuus on merkittävä riski tyyppin 2 diabetekselle; liikunnan merkitys painonhallinnassa on tunnetusti oleellinen. (Fogelholm ym. 2005, 93.) Astma- ja hengitysoireiden on todettu vähenevän fyysisen harjoittelun ansiosta. Myös mm. keuhkohtaumataudin oireiden vähentyminen on liikunnan avulla mahdollista. (Mälkiä & Rintala 2002, 98.) Tuki- ja liikuntaelämisen vaivoihin on monia erilaisia etiologisia syitä kuormitustekijöiden lisäksi (perinnöllisyys, tapaturmat, jne.), mikä on vaikeuttanut liikunnan osuuden

selvittämistä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien ehkäisyssä ja hallinnassa. Kuitenkin on melko selviä tieteellisiä todisteita siitä, että fysiologisella kuormituksella voidaan ehkäistä tuki- ja liikuntaelimestön rappeutumista. (Mälkiä & Rintala 2002, 23.) Masentuneen henkilön oireistoa on tutkimusten mukaan voitu lievittää liikunnan avulla enemmän kuin lumehoidolla ja jopa saman verran kuin lääkehoidolla tai muilla tavanomaisilla hoitokeinoilla (Fogelholm ym. 2005, 180.)

Suomen väestön ikäjakauma tulee muuttumaan rajusti tulevina vuosina; vuonna 2030 iäkkäiden (75 vuotta täyttäneiden) osuus väestöstä kaksinkertaistuu nykyiseen verrattuna. Suurin osa iäkkäistä haluaa asua vanhuutensa mahdollisimman omatoimisesti kotona. Sekä yksilön, että yhteiskunnan kannalta kotona asuminen on yleensä paras ja taloudellisin ratkaisu. (Karvinen, Säpyskä-Nordberg, Kalmari, Starck, Vainikainen & Tarpila 2009, 4.) Terveysliikuntaa on kehitettävä päämääränä lisätä ikääntyvän väestön terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien määrää, itsenäisyyttä ja elämänlaatua. Tavoitteen toteutumiseksi liikuntamyönteistä asennetta on vahvistettava sekä ammattihenkilöstön että iäkkäiden ja heidän läheistensä parissa. Myös elinympäristöä tulee kehittää liikuntamyönteiseksi, turvalliseksi ja viihtyisäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö, komiteanmietintö 2001:12, 33.)

Soveltavalla liikunnalla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia ja sitä on pidetty yhtenä merkittävänä sairauksia ennaltaehkäisevänä ja terveyttä edistävänä toimintana kunnissa (Piispanen 2010, 15). Sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta Stakesin kunnille suuntaama *terveyden edistämisen laatusuositus* pitää liikuntaa merkittävänä kuntalaisten terveyteen vaikuttavana tekijänä. Ikääntyneet on nostettu esiin yhtenä tärkeänä kohderyhmänä (Leinonen & Havas 2008, 15).

Liikunnan avulla parannetaan ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Erityisesti voiman, aerobisen kunnon sekä koordinaation ylläpitäminen ja kehittäminen on ikääntyville tärkeää. Liikunnan tulisi olla monipuolista sisältäen kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitäviä ja kehittäviä harjoitteita. Tunnin päivittäinen harjoittelu varmistaa riittävän fyysisen aktiivisuuden. (Sosiaali- ja terveysministeriön komiteanmietintö 2001:12, 18.) Lihasvoiman ja tasapainon parantaminen on tutkimustietojen mukaan mahdollista myös iäkkäillä säännöllisen harjoittelun ja arkiliikunnan avulla. Otollisin kohderyhmä harjoittelulle ovat iäkkäät, joilla on alkavia ongelmia liikkumisessa, tullen arjessa esiin esim. vaikeuksina nousta tuolista tai kulkea portaissa. Varhaisen puuttumisen avulla voidaan vähentää avuntarvetta ja pitkäaikaisen laitoshoidon riskiä. (Karvinen ym. 2009, 4.) Liikunnan harrastaminen voi hidastaa myös muistitoimintojen, vireyden ja mielialan heikkenemistä (Karvinen ym. 2009, 7).

Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmassa korostetaan iäkkäiden liikunnan ja erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelun merkitystä. Voimaa vanhuuteen –ohjelma on suunnattu erityisesti toimintakyvyltään heikentyneille, kotonaan asuville ikääntyneille. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksessa (2008) kannustetaan voima- ja tasapainoharjoitteluun iäkkäiden kotona asumisen ja ulkona liikkumisen turvaamiseksi. Käynnissä olevissa hankkeissa voima- ja tasapainoharjoittelu on toteutettu kuntosaleilla, kodeissa ja erilaisissa toimintaryhmissä sisällä ja ulkona. (Karvinen ym. 2009, 7.) Ryhmässä tapahtuvan liikunnan on todettu olevan ikäihmisille erityisen hyvin soveltuva liikuntamuoto myös sosiaalisten tekijöidensä ansiosta (Vuori 2003, 161).

Duodecimin Käypä hoito – suosituksessa (2008) korostetaan liikunnan kokonaisvaltaista merkitystä iäkkään ihmisen hyvinvoinnille seuraavasti: ”Liikunnalla on paljon terveyshyötyä myös iäkkäille, sillä se hidastaa lihaskatoa sekä lihasvoiman, -tehon ja –kestävyyden pienenemistä ja notkeuden vähenemistä. Liikunta ylläpitää tasapainoa ja estää kävelykyvyn huononemista. Liikuntaharjoittelu vaikuttaa edullisesti älyllisiin toimintoihin ja pitää mielen virkeänä”. (Karvinen ym. 2009, 7.)

Vammaisille, pitkäaikaissairaille ja ikääntyville henkilöille kohdennettuja palveluita tarvitaan, jotta erityisryhmiin kuuluvat ihmiset voivat elää itsenäistä elämää ja osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti. Kunta on ensisijainen palvelujen ja tukitoimien järjestäjä. Yksityiset palveluntuottajat ja kansalaisjärjestöt täydentävät julkisia palveluja ja kuntien on mahdollista hankkia niiltä erityisliikunnassa tarvittavia palveluita. Kunnalla on vastuu myös ehkäistä ja poistaa vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja ikääntyneiden toimintamahdollisuuksia rajoittavia esteitä ja haittoja ja edesauttaa heidän toimimistaan yhteiskunnan tasavertaisina jäseninä. Vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja ikääntyneiden omatoimisuuden ja arjesta selviytymisen turvaamiseksi tarvitaan myös sosiaali-, terveys-, opetus-, kulttuuri-, liikunta- ja yhdyskuntatöiden palveluita, joilla lisätään soveltavan liikunnan ryhmien tasavertaisia osallistumisen mahdollisuuksia. (Piispanen 2010, 12.)

### **3.6 Lasten ja nuorten liikunta**

Liikkuminen on lapselle luontaista ja edellytys lapsen fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lihasten, luuston ja sidekudoksen kehittyminen ja vahvistuminen edellyttää säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy lapsen liikkuesssa ja hengästyessä useita kertoja päivittäin. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 10.) Liikunnalla on positiivinen vaikutus lasten terveyteen; liikuntataitojen kehittymisen ohella merkitystä on painonhallin-

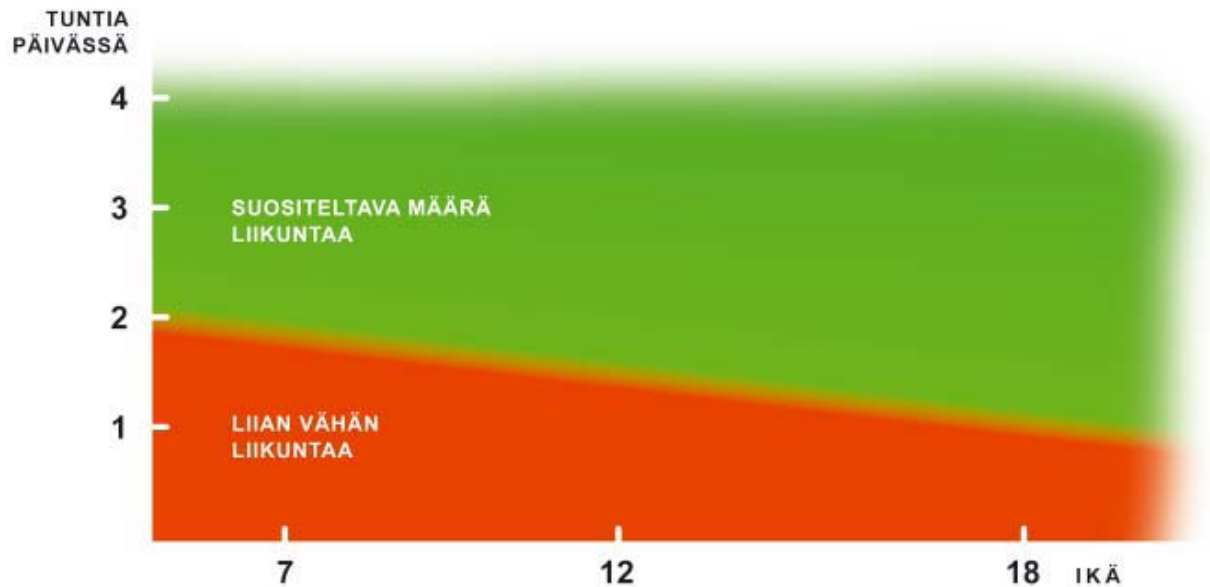


nan, minäkuvan, sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen kehittymiselle. Lapsuusiän liikunta-harrastus pohjustaa harrastuksen jatkumista myös aikuisiällä. (Fogelholm ym. 2005, 159.) Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ylipainon, 2-typin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä osteoporoosin syntymistä (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 10).

Alle 3-vuotiaan lapsen liikkumisessa korostuu omaehtoisuus ja nivoutuminen arjen tilanteisiin. Aikuisen roolina on tarjota lapselle mahdollisuuksia liikkua kehitysvaiheeseensa sopivalla tavalla. 3-6-vuotiaillakin suurin osa liikunnasta on lapsen omasta mielenkiinnosta lähtevää. Joka päivä tulisi olla mahdollisuus yhteensä kahden tunnin reippaaseen liikuntaan lyhyempinä jaksoina päivän aikana. Vanhempien ohella varhaiskasvatuksen henkilöstön merkitys liikuntamahdollisuuden turvaajana on tärkeä. (Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17, 10-11.)

7-12-vuotiaan on terveyden näkökulmasta suositeltavaa liikkua monipuolisesti vähintään kaksi tuntia ja 13-18-vuotiaan vähintään tunti päivässä, sisältäen useita kymmenen minuutin reippaan liikunnan jaksoja (Tammelin & Karvinen 2008, 18-19). Lasten ja nuorten liikunnan on hyvä olla luonnollista, hauskaa ja nivoutua arkeen. Runsaalla ja monipuolisella liikunnalla kehitetään motorisia perus- ja erityistaitoja, jotka ovat lapselle paras turvavarustus arjen toiminnoissa. (Tammelin & Karvinen 2008, 21.)

Vain hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, viidennes nuorista on liikunnallisesti täysin passiivisia (Fogelholm ym. 2005, 159). Kansainvälisen WHO:n koululais-tutkimuksen mukaan rasittavuudeltaan hengästyminen ja hikoiluun aikaan saavaa liikuntaa harrastettiin suomalaisnuorten parissa 11-vuotiaiden ikäluokassa selvästi enemmän (tytöistä 45% ja pojista 50%) kuin 13-vuotiaiden ikäluokassa (tytöistä 25% ja pojista 36%). 15-vuotiailla rasittavan liikunnan osuus oli edelleen vähentynyt nuorempiin ikäluokkiin verrattuna (tytöt 20% ja pojat 27%). (Tammelin & Karvinen 2008, 12.) Samalla, kun omaehtoinen liikunnan harrastaminen on huomattavasti vähentynyt, ohjattu harrastaminen on yleistynyt ja useampia lajeja harrastetaan samanaikaisesti (Fogelholm ym. 2005, 159). Lasten ja nuorten terveysliikunnan kehittämisessä keskeistä on saada liian vähän liikkuvat liikunnan harrastamisen pariin (Opetusministeriön julkaisu 2007:41, 64).



**Kuvio 4:** Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla (Tammelin & Karvinen, 2008, 17).

Lasten ja nuorten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden suurin kilpailija koululaisten ajankäytössä lienee ruutu-aika. Kouluikäiset viettävät aikaa television, tietokoneen ja pelien äärellä nykyisin 6-8 tuntia päivässä suositellun 2 tunnin sijasta, mikä uhkaa myös riittävän yönunen saavuttamista. (Tammelin & Karvinen 2008, 24.) Tuki- ja liikuntaelinongelmat lisääntyvät lapsilla ja nuorilla koko ajan. Taustalla lienee istumisen lisääntyminen nykyisten ajanviettotapojen takia. Toisaalta myös liikuntaa aktiivisesti harrastavat nuoret voivat altistua yksipuolisen ja ammattimaisen harjoittelun ylikuormitukselle ennen kuin heidän elimistönsä on ehtinyt kehittyä tarpeeksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 24.)

Lapsuus- ja nuoruusiän ylipainoisuuden on todettu olevan usein pysyvää ja ennustavan lihavuuden riskiä myös aikuisiällä. Lihavuus johtaa suurentuneeseen riskiin sairastua mm. hengitysjä verenkiertoelinsairausiin sekä tyypin 2 diabetekseen. Ylipainoisten lasten ja nuorten psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämänlaatu voi olla vaarassa, myös motoristen perustaitojen hallinta voi kärsiä. Lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on fyysisellä aktiivisuudella keskeinen rooli. Tärkeintä ei kuitenkaan ole välttämättä painon aleneminen, vaan fyysisen kunnan parantuminen, terveys ja hyvinvointi. Koulun, kodin ja muiden lasten ja nuorten parissa toimivien tahojen yhteistyö on tärkeää lasten ja nuorten lihavuuden haasteellisessa ja kokonaisvaltaisessa hoitamisessa, painonhallinnan edistämässä ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Tammelin & Karvinen 2008, 68-70.)

Lasten ja nuorten liikkumisen seurannassa kouluterveydenhuollolla on merkittävä osuus. Mikäli seurannassa käy ilmi liian vähäinen tai yksipuolinen liikunnan harrastaminen, on tarpeen tehdä konkreettinen, kirjallinen suunnitelma liikkumisen lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi. Myös vanhempien on sitouduttava kannustamaan ja auttamaan lasta liikunnallisissa harrastuksissa. Vanhemmat voivat vaikuttaa omalla esimerkillään liikuntamyönteisen asenteen kehittämiseen. (Tammelin & Karvinen 2008, 40.)

Jokaiseen koulupäivään pitäisi sisältyä tunti liikkumista; päivittäisen liikunnan edistäminen on koko koulun yhteinen tehtävä. Liikuntatuntien määrää ja valinnaista liikuntaa olisi lisättävä kaikille luokkatasoille. Välituntiliikunta on tärkeä koululaisten päivittäisen liikunta-annoksen lisääjä. Välituntiliikuntaa voidaan edistää koululaisten koulupäivän rakennetta uudistamalla: yksi pidempi liikuntavälitunti päivässä lisäisi viikoittaista liikkumista 2,5 tuntia. Liikuntaa opettavien luokanopettajien mahdollisuutta liikunnan lisäkoulutukseen on lisättävä. Tärkeää on myös liikuntapaikkojen ja –välineistön ajanmukaisuus. (Tammelin & Karvinen 2008, 34-37.) Koulujen liikuntamyönteinen asenne tukee lasten ja nuorten liikunnan harrastamista, vaikka koulujen liikuntatunnit eivät yksistään riitäkään kattamaan tarvittavaa liikunnan määrää (Tammelin & Karvinen 2008, 13). Mahdollisuus harrastaa liikuntaa myös koulupäivän jälkeen on tärkeää. Kerhotoiminnan resursseja lisäämällä aktivoitaisiin erityisesti vähän liikkuvia ja urheiluseuratoiminnasta ulkopuolella olevia lapsia. (Tammelin & Karvinen 2008, 38.)

Urheiluseuratoimintaan osallistuu noin puolet 7-18-vuotiaista lapsista ja nuorista ja urheiluseuratoiminta muodostaa monelle merkittävän osan fyysisestä aktiivisuudesta. Jotta harjoittelu täyttäisi terveyttä edistävän liikunnan kriteerit, on sen oltava riittävän monipuolista eri urheilulajien kuormittaessa elimistöä eri tavoin. (Tammelin & Karvinen 2008, 43-44.)

Lasten ja nuorten liikunnan suositusten toteutuminen on haasteellista, vaikkakin tietoa tarvittavista toimenpiteistä on runsaasti. Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset nostavat esiin ympäristöön liittyviä toimenpiteitä, kuten koulumatkan turvallisuuden lisäämisen koulumatkaliikunnan edistämiseksi ja liikkumista suosivien ympäristöjen kehittämisen. Myös käytäntöjä olisi hyvä muuttaa liikuntaystävällisemmiksi esim. varaamalla mahdollisuus päivittäiseen liikuntaan koulupäivän aikana, päivähoidossa sekä kerho- ja harrastetoiminnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2000:1, 12.)

### 3.7 Liikunnan edistäminen kunnissa

Väestötasolla suomalaisten liikuntaharrastus on nousussa ja arkiliikunta laskussa. Kokonaisuutena liikkumisen määrä on väestötasolla laskenut. Fyysisen terveytensä kannalta riittävästi liikuvia on alle kouluikäisistä valtaosa, nuorista noin 40-50 % ja aikuisista 50-60 %. Lähes puolet kansalaisista tarvitsisi fyysisen terveytensä kannalta nykyistä enemmän liikuntaa joko harrastuksen tai muun fyysisen aktiivisuuden muodossa. (Opetusministeriön työryhmänmuistioita ja selvityksiä 2008:14, 13.)

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Suomen kuntaliitto ovat yhteistyössä laatineet kunnille Terveyttä edistävän liikunnan suositukset. Suositukset on osoitettu kuntien luottamusmiesjohdolle sekä virkamiesjohdolle. Suositusten tavoitteena on aktivoida kuntia tekemään terveyttä edistäviä liikunnallisia päätöksiä ja valintoja. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö esitteitä 2010:3, 6.)

Suosituksilla tuetaan liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, teknisen toimen, ympäristötoimen ja kaavoituksen johdon myönteisiä yhteistyövalintoja liikuntastrategiaa suunnitellessa. Kunnan eri hallintokuntien, järjestöjen, paikallisten liikuntayrityksien sekä muiden paikallisten toimijoiden saumattoman ja tavoitteellisen yhteistyön avulla on mahdollista saavuttaa ministeriön asettamat suositukset. Tavoitteena on luoda kunta, missä kuntalaisilla on mahdollisuus harrastaa terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö esitteitä 2010:3, 10.)

#### 3.7.1 Kunnan virkamies- ja luottamushenkilöjohdon tehtävä

Kunnan virka- ja luottamushenkilöstön rooli on hyvin tärkeä liikuntastrategian laatimisen yhteydessä. Kuntajohdolla on oltava oikea näkemys ja sitoutuminen kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja ennaltaehkäisevään toimintaan. Terveystieteiden kaventaminen ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aktivoiminen vaatii kunnilta lisäresurssien kohdentamista ja on tärkeä strateginen valinta. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö esitteitä 2010:3, 10.)

Tavoitteiden saavuttamiseksi kunnan johdon on tiedostettava, mikä merkitys liikunnalla on kuntalaisten terveydelle, hyvinvoinnille, tasa-arvolle sekä osallisuudelle. Terveystieteiden tavoitteiden saavuttaminen ja tulosten pysyvyyden turvaaminen vaatii säännöllistä toiminnan seuranta- ja raportointia. Liikunta tulee olla tärkeässä ja näkyvässä roolissa kuntasuunnitelmaa rakennettaessa. Liikunta on osa laajempaa terveyden edistämistä, johon eri toimialat ovat ta-

voitteellisesti sitoutuneet. Suunnitelmien ja tavoitteiden saavuttamiseksi, tulee turvata riittävät edellytykset ja resurssit jokaisella toimialalla. Kunnan tehtäviin kuuluu myös työnantajana kannustaa työntekijöitään liikkumaan työssä ja vapaa-ajallaan. Lasten ja nuorten koulumatkaliikuntaa tulee tukea ja kannustaa parantamalla koulumatkaliikunnan turvallisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 10.)

### **3.7.2 Liikuntatoimen tehtävä**

Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytykset kuntalaisten liikunnan kehittämiseksi, parantaa paikallista ja alueellista yhteistyötä, tukea terveyttä edistävää liikuntaa ja kansalaistoimintaa, tarjota liikuntapaikkoja kuntalaisten ja järjestöjen käyttöön sekä huomioida erityisryhmät. Liikunta on kunnan peruspalvelu, jonka tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaharrastusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 12.)

Liikuntatoimen tehtävänä on huolehtia liikuntalain mukaisista edellytyksistä liikunnan harrastamiseen ja luoda yhteistyöverkostoja urheiluseurojen, liikuntayrityksien ja muiden toimijoiden kanssa. Kunnan oman liikuntaohjauksen painopiste tulee suunnata entistä enemmän ennaltaehkäisevään terveys- ja erityisliikuntaan. Lapsille ja nuorille tulee luoda mahdollisuus tasapuoliseen harrastamiseen kasvuympäristössään. Liikunta- ja urheiluseuratoiminnan taloudellinen tukeminen on edelleen tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 12.)

Liikuntapaikkarakentamisessa on tärkeää ottaa mahdollisimman laaja-alaisesti huomioon kaikki kuntalaiset ja siten turvata asukkaiden mahdollisuus harrastaa liikuntaa. Maankäytön, liikenteen ja ympäristön, kuten kevyen liikenteen väylien rakentamisessa, tulee huomioida myös liikunnan toiveet ja tarpeet. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 12.)

### **3.7.3 Sosiaali- ja terveystoimen tehtävä**

Sosiaali- ja terveystoimen tehtävänä on tarjota terveyttä edistävän liikunnan asiantuntemusta muille toimijoille ja toimialoille. Tehtävänä on jakaa tietoa kuntalaisille liikunnan terveysvaikutuksista ja tarjolla olevista terveyspalveluista yhdessä muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveyspalvelut ovat suuressa roolissa terveyttä edistävän liikuntatoiminnan suunnittelussa; liikuntaa käytetään välineenä esim. päivähoiton kasvatustyössä, syrjäytymisvaarassa olevien elämänhallinnan parantamisessa ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

Liikunnan tulee olla osana kaiken ikäisten sairauksien hoitoa, kuntoutusta ja ennaltaehkäisyä. Liikuntaneuvonnan merkitys on suuri jo äitiys- ja lastenneuvolassa, tavoitteena on lisätä oma-toimista vapaa-ajan liikuntaa. Lasten ja nuorten kanssa päivittäin työskentelevien on omattava hyvät tiedot ja taidot liikunnasta ja päiväkodeissa olisi hyvä olla nimetyt liikuntavastaavat. Lasten vanhempien ja päivähoidon vuorovaikutuksella voidaan parantaa myönteisten liikuntatottumusten omaksumista. Liikunta on näkyvästi esillä varhaiskasvatuksen päivittäisessä toiminnassa (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

Koulujen terveydenhoitajien tehtävänä on seurata säännöllisesti lasten nuorten fyysisen kunnon kehittymistä ja kartoittaa fyysisen aktiivisuuden tasoa. Liikuntaneuvonnan ja –opastuksen on hyvä olla säännöllistä ja kannustavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

Työikäisten liikunta- ja terveysneuvontaan myös perusterveydenhuollon toimesta olisi entisestään panostettava ja ikääntyneille järjestettävä säännöllisiä toiminta- ja liikuntakykytarkastuksia sekä liikuntaneuvontaa. Laitosten ja palvelutalojen olosuhteiden ja ympäristön kehittäminen liikkumista suosivaksi ja turvalliseksi on tärkeää. Henkilöstön valmiuksia ja välineitä liikuntaneuvontaan sekä tietoutta ohjata kuntalaisia liikuntapalvelujen asiakkaaksi tulee lisätä. Liikuntareseptin ottaminen käyttöön osana perusterveydenhuollon menetelmiä ja potilastietojärjestelmää on suositeltavaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

### **3.7.4 Opetustoimen tehtävä**

Liikunnan edistäminen ja pysyvien liikuntatottumusten aikaan saaminen on koulujen ja oppilaitosten yksi keskeinen tehtävä. Liikuntaopetus vaikuttaa oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä tuo esille liikunnan terveydellistä merkitystä oppilaille. Liikuntaopetuksen avulla kehitetään lapsen taitoja, tietoja ja luodaan miellyttäviä ja kannustavia liikunnallisia kokemuksia. Liikuntaopetuksen tavoitteena on motivoida lasta liikkumaan myös vapaa-ajallaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

Koulupäivä on rakennettava niin, että liikuntaa sisältyy päivittäiseen aktiviteettiin mahdollisimman paljon. Koulujen fyysinen ympäristö pihoineen ja lähiliikuntapaikkoineen on suunniteltava lapselle riittävän haastavaksi sekä turvalliseksi. Koulujen liikuntakerhoilla on merkittävä rooli erityisesti urheilua harrastamattomien oppilaiden liikunnan harrastamisen tukemisessa. Koulujen liikuntapaikkojen (salit, kentät ja piha-alueet) hyödyntäminen kuntalaisten liikuntakäyttöön iltaisin on järkevää ja taloudellista. Liikunnan osuutta lasten aamu- ja iltapäivätoimin-

nassa tulisi lisätä ja monipuolistaa. Ohjaajien ja opettajien liikunnallinen täydennyskoulutus on turvattava. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 13.)

### **3.7.5 Kansalaisopiston tehtävä**

Kansalaisopiston tehtävänä on tarjota kuntalaisille monipuolista terveys- ja kuntoliikuntaa. Kansalaisopiston toimintaa voidaan kohdentaa eritoten ikäihmisille, terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville, erityisryhmille ja liikuntaa aloittaville (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 15).

Kansalaisopiston tulee tarjota terveystoimintaa väestöryhmille, joille on vähemmän muuta tarjontaa. Tiivis yhteistyö muiden liikuntaa järjestävien tahojen kanssa luo kansalaisopiston laajan, laadukkaan ja monipuolisen liikunnallisen palvelutarjonnan. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 15.)

### **3.7.6 Nuorisotoimen tehtävä**

Kunnan nuorisotoimen päätavoitteena on nuorten sosiaalinen vahvistaminen ja nuorten elinolojen parantaminen sekä kasvun ja itsenäisyyden tukeminen. Nuorisotoimi osaltaan edistää lasten ja nuorten liikunnallisuuden kehittymistä. Liikuntatoiminta on hyvä väline mm. syrjäytymisvaarassa olevien nuorten elämän tukemisessa sekä elämänhallinnan lisäämisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 16.)

Nuorisotoimi kuuluu oleellisena ja vahvana osana liikuntaharrastamiseen liittyvään palveluketjuun. Lasten sekä nuorten toiveita ja tarpeita tulee kuunnella harrastusmahdollisuuksia ja –olosuhteita kehitettäessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 16.)

### **3.7.7 Kulttuuri- ja kirjastotoimen tehtävä**

Kunnan kulttuuritoimen tehtävänä on edistää, tukea ja järjestää kulttuuritoimintaa, kuten taiteen perusopetusta ja harrastusta tukevaa taiteen opetusta. Kirjastolain mukaan kunnan tehtävänä on kirjasto- ja tietopalveluiden järjestäminen kunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 16.)

Kirjasto toimii yhteistyössä liikunta- ja nuorisotoimen kanssa liikunnan edistämiseksi. Liikuntapaikkojen ja –tilojen viihtyisyyttä voidaan parantaa yhteistyöllä, esim. sijoittamalla liikuntati-

loihin taideteoksia. Kirjastojen kautta voidaan tiedottaa kuntalaisia liikuntatapahtumista, - mahdollisuuksista ja – harrastuksista. Kirjastosta löytää myös liikuntaa koskevaa aineistoa, kuten kirjoja, lehtiä, videoita ja DVD- levyjä. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 16.)

### **3.7.8 Teknisen toimen tehtävä**

Maankäytön suunnittelussa ja kaavoituksessa tulee turvata sekä huomioida asukkaiden liikkumisen ja liikunnan harrastamisen edellytykset. Liikuntamyönteisissä kunnissa on nämä asiat huomioitu. Terveellinen, viihtyisä ja asukkaita aktivoiva elinympäristö on kunnan etu. Viheralueet ja ulkoilureitit muodostavat oleellisen ulkoilun ja luonnossa liikkumisen verkoston. Lisäksi puistot, kadut, tiet sekä kevyenliikenteen väylät ovat kuntalaisten terveys- ja arkiliikuntaympäristöä parhaimmillaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 18.)

Viheralueiden ja kulkureittien yhtenäisyys ja katkeamattomuus on huomioitava maankäytön suunnittelussa. Kaavoituksessa on otettava huomioon lähiliikuntapaikkatarpeet. Kevyen liikenteen väylien suunnittelussa ja ylläpitämisessä laaja-alainen eri hallintokuntien yhteistyö on tärkeää turvallisuuden ja samalla liikkumisympäristön kehittämisen kannalta. Teknisen toimen henkilöstön kouluttautuminen arki- ja terveysliikunnan perusteisiin ja liikuntaharrastuksen huomioimiseen suunnittelussa on oleellista, samoin yhteistyö kunnan liikuntatoimen kanssa. Lähiliikuntapaikkojen (koulut ja päiväkodit) kehittämiseen, kunnostamiseen ja rakentamiseen on huomioitava riittävät resurssit. (Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010:3, 18.)



## 4 Sastamalan kaupungin terveystuikuntasuunnitelma

Nykyisen Sastamalan alueella on järjestetty terveystuikuntatoimintaa, ohjattuja liikuntaryhmiä, kuntoliikuntakampanjoita sekä liikuntatapahtumia ja – tilaisuuksia jo vuosien ajan. Terveystuikuntaa ovat tarjonneet kaupungin liikuntapalveluiden lisäksi Sastamalan perusturvakuntayhtymä, paikalliset yhdistykset, eläkeläisjärjestöt ja kansalaisopisto. Terveystuikuntaa on järjestetty myös erilaisten projektien ja hankkeiden muodossa. Toiminta on ollut osin päällekkäistä, eikä se ole tarpeeksi hyvin saavuttanut terveystensä kannalta eniten liikuntaa tarvitsevia henkilöitä. Vuosien aikana on koettu eri tahojen välisen tavoitteellisen yhteistyön puuttumisen vaikeuttaneen toiminnan kehittämistä ja kohdentamista, vaikka kaikkien toimijoiden päämäärä on ollut samansuuntainen. Sosiaali- ja terveystministeriön sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön suositukset ja mietinnöt koskien terveystuikunnan kehittämistä kunnissa eivät ole kaupungissa edenneet riittävästi suunnittelu- ja toimenpiteasteelle. Nämä asiat nostivat terveystuikuntasuunnitelman käynnistämisen Sastamalassa ajankohtaiseksi. Työryhmän perustaminen ja eri toimialojen asiantuntijoiden saaminen yhteisen pöydän ääreen oli suuri askel terveystuikuntatoiminnan kehittämiseen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on saada Sastamalan kaupunkiin selkeä, tavoitteellinen ja laaja-alainen terveystuikuntasuunnitelma. Suunnitelman pohjalta on tavoitteena käynnistää konkreettiset toimet terveystuikuntaohjelman käynnistämiseksi tulevina vuosina.

Terveystdenhuollon kustannusten nousun hillitsemiseen vaaditaan konkreettisia toimenpiteitä, joista ennaltaehkäisevään toimintaan panostava terveystuikuntahanke on yksi merkittävimmistä. Kaupungin terveystuikuntaohjelman painopisteet jaetaan suunnitelmassa kolmeen osaan: työikäisten, soveltavan sekä lasten ja nuorten terveystuikunnan kehittäminen. Lisäksi suunnitelmassa nostetaan liikuntaneuvonta yhdeksi oleelliseksi kehittämisen painopisteeksi. Suunnitelman mukaisesti terveystuikuntaohjelma toimisi kokonaisvaltaisesti vuodesta 2014 alkaen.

### 4.1 Tavoitteet

Kunnan tulee liikuntalain mukaan ”luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveysttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”. Suomalaisten kuntoliikuntaharrastaminen on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana, mutta samalla päivittäinen liikkuminen on vähentynyt. Terveystden ja hyvinvoinnin kannalta säännöllistä liikuntaa on tärkeää harrastaa kaikissa elämänavaiheessa ja koko väestössä. Lapsena ja nuorena

liikunta tukee kasvua, aikuisena liikunta ehkäisee erilaisia sairauksia, ikääntyvillä liikunta auttaa säilyttämään toimintakykyä ja vanhuksilla liikunta turvaa itsenäistä selviytymistä. Kunnissa terveystoimintapalveluja voivat tuottaa kunnan lisäksi myös monet muut tahot joko yksin tai laaja-alaisessa yhteistyössä. Lähtökohtana terveystoimintakunnalla on saada liikkeelle ne, jotka eivät liiku terveystensä kannalta riittävästi. (Sosiaali- ja terveystoimintaministeriön julkaisu 2000:1, 12.)

Sastamalan kaupungin terveystoimintakuntaohjelman tavoitteena on pysyvän toimintamallin ja palveluketjun luominen eri toimialojen välille ennaltaehkäisevän toiminnan, omavastuun ja terveystoimintakunnan edistämiseksi sastamalalaisten keskuudessa. Seuraavassa tiivistelmässä esitellään suunnitelman keskeiset osa-alueet: terveystoimintapalveluiden monipuolistaminen ja kehittäminen, yhteistyötahot ja toimenpidesuunnitelma painopisteittäin:

### **Terveystoimintapalveluiden monipuolistaminen ja kehittäminen:**

- terveystoimintaverkoston rakentaminen
  - kaupungin eri prosessit, Saspe, liikunta- ja urheiluseurat, Sastamala opisto, paikalliset toimintapalveluyritykset, paikalliset yritykset ja toimijat
- KKI- toiminnan kehittäminen
- liikuntaolosuhteiden kehittäminen
- soveltavan liikunnan mahdollisuuksien monipuolistaminen
- lasten ja nuorten liikunnan edistäminen
- kaupungin ja muiden toimijoiden terveystoimintakunnan ja tyhy- toiminnan kehittäminen
- liikunta- ja kuntotapahtumien lisääminen (pyöräily-, kävely, hiihto- ja uintikampanjat, kuntotestaustoiminta (kävely- ja lihaskuntotestit), perheliihkontatapahtumat, terveystoimintalaihdukampanjat)
- asennekasvatus
- tehokas ja näkyvä tiedotustoiminta
- terveystoimintaneuvonta / -valistus
- terveystoimintakunnan palveluoppaan päivittäminen

### **Yhteistyöverkko:**

- kaupungin prosessit: elämänlaatu ja elävä maaseutu, sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky, lasten ja nuorten kasvatus ja ohjaus, yhdyskunta ja ympäristö sekä tilakeskus
- Sastamala opisto
- Saspe (Sastamalan perusturvakuntayhtymä)

- paikalliset liikunta- ja urheiluseurat ja järjestöt (vammaisjärjestöt, eläkeläisjärjestöt, kyläyhdistykset ym.)
- LiikU (Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu) / HLU (Hämeen Liikunta ja Urheilu)
- paikalliset liikuntapalveluyritykset (liikuntakeskus KuntoileVille, liikuntakeskus Kunnonstartti)
- paikalliset yritykset
- UKK-instituutti
- opetusministeriö
- pilottikohteet (yritys, koulu, päiväkot)

### **Painopistealueet ja aikataulusuunnitelma**

- 2010: hankkeen käynnistäminen ja suunnittelu
  - työryhmän perustaminen
    - työryhmän keskeisimmät tehtävät: selvittää kehittämis-, yhteistyö- ja resurssitarpeet, painopistealueiden toiminnan suunnittelu ja toiminnan valvonta
  - rahoitukset varmistus
    - kaupunki
    - Opetusministeriö
  - hankekoordinaattorin palkkaaminen
    - tehtäviin kuuluu mm. hankkeen organisointi, tiedottaminen ja markkinointi, hankkeen suunnittelu, informaatio- ja toimintaverkoston kokoaminen
  - kaupungin johdon tuki hankkeelle
  - toiminnan markkinointi ja tiedottaminen
    - paikalliset lehdet (Tyrvään Sanomat ja Alueviesti)
    - paikallisradio Manta
    - Aamulehti
    - Työpaikkatiedotteet
    - Kaupungin nettisivut
    - Intranet
    - joka kotiin jaettava Terveysliikuntapalveluopas
    - terveysliikunnan omat nettisivut

- 2011: työikäisten terveystuokunta
  - TYHY-toiminnan laajentaminen ja kehittämisen
    - kuntokampanjat
    - mahdollisuus ohjattuun tai omatoimiseen liikunnanharrastamiseen työaikana (1-2 t./vko)
    - työntekijöiden liikunta-aktiivointi ja kannustus
  - kuntoliikuntakampanjat, liikuntatapahtumat ja uusien matalan kynnyksen liikuntaryhmien perustaminen
  - liikuntareseptin käyttöönotto
    - palveluketjun rakentaminen
    - toiminnallisen asenteen muuttaminen
  - ravinto- ja terveystuuvonta
    - tuuvontaa eri toimipisteillä sekä terveystuukuntatapahtumissa
    - terveystuukuntainfo omilla nettisivuilla
  - asiantuntijapalvelut ja luennoitsijat
  - pilottiyrittys
    - työpaikkaliikunnan kehittämisen pilottiyrittysessä
  
- 2012: soveltava terveystuukunta
  - ikäihmisten liikunta-aktiivisuuden parantaminen
  - ikäihmisten lihasvoiman harjoittaminen, kehittämisen ja ylläpitäminen
  - ohjattujen ryhmien lisääminen
  - kuljetustoiminnan organisointi
  - ikäpistetoiminnan kehittämisen
    - palveluiden monipuolistaminen
    - terveystuuvonta
  - seniorikorttipalveluiden monipuolistaminen
  - alueellisen toiminnan huomioiminen
  - matalan kynnyksen liikuntaryhmien perustaminen
    - vammaiset (liikunta-, aisti- ja kehitysvammat), pitkäaikaissairaat (sydän- ja verisuonitaudit, hengityselinsairaudet, sokeritauti ja muut aineenvaihduntasairaudet, syöpäsairaudet sekä mielenterveysairaudet) ja huonokuntoiset iäkkäät henkilöt

- 2013: lasten ja nuorten terveystiliikunnan edistäminen
  - lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja liikuntakipinän herättäminen
  - yhdistystoiminnan kehittäminen ja tukeminen
  - liikunnallisen iltapäiväkerhotoiminnan kehittäminen (pilottihanke)
  - lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnostaminen
  - liikuntavälineiden ja tarvikkeiden hankinta kouluihin sekä iltapäiväkerhoihin
  - koululaisten välituntiliikunnan kehittäminen (pilottihanke)
  - henkilöstön koulutus
    - opettajat ja ohjaajat
  
- 2014: kokonaisvaltainen terveystiliikuntaohjelma
  - henkilöstön ja rahoituksen turvaaminen
  - toiminnan ylläpitäminen ja edelleen kehittäminen
  - terveystiliikuntatoiminnan tukeminen (avustukset)
  - Terveellinen ja Liikkuva Sastamala

## 4.2 Terveystiliikuntasuunnitelman käynnistäminen

Idea terveystiliikuntasuunnitelman aloittamisesta syntyi Näköaloja tulevaisuuteen – Vipuvartta terveyteen -seminaarissa joulukuussa 2009. Innostajina olivat seminaarissa esiteltyt Heinolan ja Asikkalan terveystiliikuntahankkeet, jotka ovat olleet valtakunnallisia edelläkävijöitä terveystiliikunnan kehittämisessä. Myös Matti Heikkilän innostava esitys liikunnan merkityksestä herätti mielenkiinnon aiheeseen. Suunnitelman tekeminen valikoitui nopeasti opinnäytetyön aiheeksi laaja-alaisen aihepiirinsä takia. Terveystiliikuntastrategian puuttuminen Sastamalan kaupungista vahvisti aiheen ajankohtaisuutta ja tärkeyttä. Koska suunnitelman laatiminen vaati laaja-alaista yhteistyötä ja asiantuntemusta, sitä varten perustettiin työryhmä kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnassa 27.1.2010, jossa päätettiin yksimielisesti terveystiliikuntasuunnitelman aloittamisesta (pöytäkirjaote liitteessä 1). Työryhmään haluttiin kaupungin eri prosessien ja terveystoimen asiantuntijoita sekä yksityisten liikuntapalveluyritysten ja järjestöjen edustajia. Työikäisten liikunnan näkökulman huomioimiseksi valittiin työryhmään edustaja myös paikallisista yrityksistä. Työryhmään nimettiin liikuntapäällikkö Veli-Matti Tapio (liikuntapalvelut), liikuntasuhteeri Jari Aho (liikuntapalvelut) ja liikuntakoordinaattori Sirkku Erkkilä (liikuntapalvelut), va.sosiaalipalvelupäällikkö Susanna Jukarainen (Sosiaalipalvelut), osastonhoitaja Arja Koivuranta (Sastamalan perusturvakuntayhtymä), rehtori Matti Lehtinen (Sastamalan Opisto), henkilöstöpäällikkö Jukka Tuominen (Teknikum Oy), yrittäjä Teija Simola (liikuntapalveluyritys

Kunnonstartti), yrittäjä Johanna Kastikainen (liikuntapalveluyritys Pinkki & Pantteri), valmentaja/ohjaaja Keijo Lakkinen (Suunta Sepot) ja valmentaja/ohjaaja Johanna Vettenranta (Vammalan Naisvoimistelijat). Työryhmään nimettiin loppukeväästä nuorisohjaaja Maija Koivu (nuorisopalvelut).

Terveysliikuntatyöryhmä kokoontui kevään ja kesän aikana yhteensä viisi kertaa (pöytäkirjat liitteessä 2). Liikuntasihteerin valmisti Opetusministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön suositusten ja jo olemassa olevien terveysliikuntahankkeiden mallin pohjalta suunnitelmarunгон, jota käsiteltiin painopistealueittain työryhmän kokouksissa. Suunnitelmaa tarkennettiin kokouksissa esiin tuotujen ehdotusten ja ideoiden pohjalta. Tavoitteiden ohella kirjattiin myös konkreettisia toimenpiteitä terveysliikunnan kehittämiseksi. Lähtökohtana oli rakentaa kokonaisvaltainen, mutta realistinen ja toteutettavissa oleva suunnitelma vuosille 2011-2014. Samalla koettiin tärkeäksi yhdistää suunnitelmaan jo olemassa olevat terveysliikuntatoiminnot.

Kokouksissa käsiteltiin Sastamalan kaupungin terveysliikuntasuunnitelman tavoitteita, toimenpiteitä, aikataulua ja laadittiin terveysliikuntasuunnitelman lähtökohtatilanne, SWOT –analyysi (liite 2). Analyysissä vahvuutena koettiin runsas liikuntatarjonta ja kokemus aikaisemmista projekteista sekä jo olemassa oleva mahdollisuus liikuntaseteleiden käyttöön. Kehitettävänä alueina nousi esiin mm. yhteistyö toimijoiden kesken ja tiedottaminen. Myös taloudellisten resurssien ja henkilöstön vähyys koettiin heikkoutena ja hankkeen onnistumisen uhkana. Hankkeessa nähtiin kuitenkin runsaasti mahdollisuuksia terveysliikunnan kehittämiseksi. Laajalajaisen yhteistyön merkitystä korostettiin alusta pitäen ja hankkeen pysyvyyttä ja näkyvyyttä haluttiin alusta alkaen nostaa esille. Terveysliikuntasuunnitelma saatiin lopulliseen muotoon työryhmän kokouksessa 24.8.2010.

Terveysliikuntatyöryhmän työilmapiiri ja asenne oli kauttaaltaan myönteinen, rohkaiseva sekä innovatiivinen. Jäsenten asiantuntemuksesta oli suuri hyöty suunnitelman valmistelussa. Tavoitteena oli myös kaupungin virkamies- ja luottamusmiesjohdon saaminen terveysliikuntahankkeen taakse. Ennaltaehkäisevän työn yhteiskunnallista merkitystä ja hyötyä ei ole aikaisemmin riittävästi tiedostettu.

### **4.3 Liikuntaneuvonnan kehittäminen**

Liikuntaneuvonnan onnistuminen on tärkeää terveysliikuntahankkeen etenemisen kannalta. Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on tukea, rohkaista ja neuvoa asiakasta siten, että hän löytäisi itselleen sopivia ratkaisumalleja ja liikuntamuotoja myös omatoimisesti. Pelkkien yleisten

ohjeiden tai kertaluonteisten neuvojen antaminen ei riitä, vaan neuvoja pyrkii pitkäjänteisesti löytämään asiakkaan tarpeisiin vastaavia liikuntamalleja. Neuvonnan pohjaksi tarvitaan tietoa asiakkaan terveydestä, liikuntatottumuksista ja liikkumiseen vaikuttavista elinolosuhteista. Tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitaan useita tapaamisia ja suunnitelmallisuutta. (Vuori 2003, 143.)

Sastamalassa tiedotustoiminta on ollut varsin yleisellä tasolla ja rutiininomaista. Tiedottamisessa yhteistyöverkoston luominen on tärkeää. Tarvitaan enemmän myös henkilökohtaista tiedotusta ja neuvontaa. Terveysneuvonta katsottiin työryhmässä hyvin tärkeäksi kehitettäväksi osaluueksi. Neuvonta-, tiedotus- ja yhteistoimintaverkoston puuttuminen on ollut tähän saakka toiminnan kehittämisen esteenä. Yhteistyömalleja ei ole koettu tärkeiksi senkään vuoksi, ettei olemassa olevaa terveystoimintamallia ole kaupungissa ollut. Tavoitteeksi asetettiin **Terveellinen ja Liikkuva Sastamala**. Liikuntamahdollisuuksista tiedottamista lisätään kaupungin eri toimipisteissä ja tapahtumissa. Liikuntaneuvontaa järjestetään elämäkaariajattelulla neuvolaiästä vanhuksiin.

Tiedottamisen tehostamista tavoitellaan kaupungin ja järjestöjen tiedotuslehden, palveluoppaan, päivittämisellä. Yhdistysten informaatioverkon luominen nähdään tiedotustoiminnan onnistumisen kannalta myös tärkeäksi. Yhtenä mahdollisuutena on luoda kaikkien käyttöön terveystoiminnan omat nettisivut, joilla voidaan ilmoittaa toiminnoista, tapahtumista ja tilaisuuksista. Lisäksi sivuilta löytyy kunto-ohjelmia, ravintoneuvontaa, lihassuoloneuvontaa sekä asiantuntijalausuntoja.

Verkostoitumisella on etua kaikille liikunnan edistäjille ja toimijoille. Verkoston avulla saadaan eri tahojen asiantuntemus parhaiten käyttöön ja liikuntapalveluja voidaan tarjota monipuolisesti eri väestöryhmille.

**Taulukko 3:** Liikuntaneuvonnan kehittäminen

Tavoite	Toimenpiteet	Palveluntarjoaja
Liikkuva Sastamala	Sastamalan liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen eri tapahtumissa ja liikuntapisteissä Sastamalan kaupungin Ikäpiste Sastamalan liikuntapalveluoppaan päivittäminen Liikunta- ja urheilujärjestöjen informaatioverkon rakentaminen Terveystoiminnan omat nettisivut	Liikuntapalvelut Saspe Paikalliset liikuntayritykset Yhdistykset Seurakunta ja lähikunnat

LIIKU-lähet	Hoitohenkilökunnan ja lääkärien koulutus Palveluketjun luominen terveystoimen ja palveluntuottajien kesken	Saspe Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset
Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien ja aloittelijoiden liikuntaryhmien perustaminen	Matalan kynnyksen liikuntaryhmät	Saspe Liikuntapalvelut Yhdistykset Paikalliset liikuntapalveluyritykset Sastamala Opisto
Hankekoordinaattori	Liikuntakoordinaattorin palkkaaminen hankkeen vetäjäksi	Saspe Liikuntapalvelut
Ravitsemus- ja terveystieto	Alan asiantuntijoiden käyttö Ravitsemus- ja terveystiedon lisääminen koululaisille	Saspe Kasvatus ja ohjaus Liikuntapalvelut UKK-instituutin asiantuntemuksen hyödyntäminen

#### 4.4 Työikäisten terveysliikunta

Työpaikkaliikunnan kehittäminen ja laajentaminen on haastava tehtävä. Tavoitteena on pilot-tiirytyksen kautta kehittää työpaikkaliikuntaa; työntekijöillä on mahdollisuus harrastaa terveysliikuntaa 1-2 tuntia viikoittain työaikana joko omatoimisesti (juoksu, kävely, kuntosali ym.) tai ohjatusti. Liikunnanharrastamista työaikana pyritään tukemaan, työntekijöiden omatoimista liikunta-aktiivisuutta tuetaan ja kannustetaan, liikuntaneuvontaa lisätään sekä liikuntasetelin käyttöä laajennetaan. Työikäisten aktiivisen elämäntavan edistämisen tavoitteena on kansansairauksien ennaltaehkäisy ja sitä kautta toiminta- ja työkyvyn edistäminen.

KKI-toimintaa laajennetaan koko kaupunkia kattavaksi. Yhteistyö eri yhdistyksien, yritysten ja Sastamalan opiston kanssa on avainasemassa. Kaupunkilaisten omatoimista liikuntaharrastamista kannustetaan ja tuetaan eri kuntotapahtumien ja kuntokampanjoiden muodossa. Terveysliikuntaneuvontaa annetaan eri toimipisteissä, vastaanotoilla ja kuntoliikuntatapahtumissa ja –tilaisuuksissa.

Liikuntareseptin käyttöönotto työterveyshuollossa nähdään erittäin tärkeänä. Liikuntareseptin käyttöönotto edellyttää toimivaa palveluketjua ja kokonaisvaltaista asennemuutosta koko palveluketjussa. Palveluketjussa asiantuntijoiden käytön ja yhteistyön tulee olla saumatonta. Lisäksi palveluketjun vuorovaikutus ja palautteen anto nähdään tärkeänä. Liikuntareseptin saaneen potilaan seuranta on hoidon / kuntoutuksen onnistumisen kannalta oleellista. Tavoit-



teenä on, että asiakkaat ottavat liikunnan pysyväksi toimintamuodoksi omassa arkielämässään. Lisäksi tavoitteena on saada pysyvää innostusta liikkumista kohtaan.

Omatoimista liikuntaa tuetaan lähiliikuntapaikkojen rakentamisella ja kehittämisellä, virkistysalueiden, kevyen liikenteen verkostojen ja kuntoreittien kehittämisellä ja markkinoinnin tehostamisella sekä liikuntatoimintaan osallistuvien yhdistysten rekisterin päivittämisellä. Liikuntapaikkakartat ja liikuntarekisteri tavoitettavuutta kaupungin nettisivuilla parannetaan. Kaupungin henkilöstön keskuudessa edistetään liikunta-aktiivisuutta nimeämällä kaupungille omat terveysliikuntavastaavat (2-3 henkilöä).

**Taulukko 4:** Työikäisten terveysliikunta (terveyden ja toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen)

Tavoite	Toimenpiteet	Palveluntarjoaja
Omatoimisen liikunnan lisääminen	Liikuntapaikkakartat ja opasteet Kuntoreiitit Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen, kehittäminen ja kunnostaminen Kuntokampanjat ja perheliikuntapahtumat	Liikuntapalvelut Yhdyskuntatekniikka Yhdistykset Kyläyhdistykset
Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aktivointi, riskiryhmien huomioiminen	Liikuntaneuvonta LIIKU-lähete (riskiryhmät) Kuntotestit Liikuntapalveluopas	Saspe Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset Sastamala Opisto
Terveys- ja ravitsemusneuvonta ja asiakkaiden motivointi Ohjaaminen liikuntapalveluiden pariin	Liikuntareseptin käyttöönotto Liikuntaneuvonta / elintapaohjaus asiakaskontakteissa Asiantuntijapalveluiden käyttö	Liikuntapalvelut Saspe Paikalliset liikuntapalveluyritykset Sastamala Opisto UKK-instituutti
Työpaikkaliikunnan kehittäminen	Mahdollisuus työpaikkaliikunnan harrastamiseen työaikana (pilottihanke) Liikuntasetelin käyttöönotto	Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset Yhdistykset Paikalliset yritykset
Liikuntapalveluiden edistäminen kaupungin henkilöstön keskuudessa	Mahdollisuus työpaikkaliikunnan harrastamiseen työaikana (1-2 t./vko.) Liikuntasetelin käyttöönotto	Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset Henkilöstöhallinto

## 4.5 Soveltava terveysliikunta

Tavoitteena on järjestää ikäihmisille nousujohteista voima- ja tasapainoharjoittelua 1-2 kertaa viikossa, jolloin liikunnan avulla saadaan ikääntyneille toimintakykyisempiä vuosia ja parannetaan elämänlaatua. Tehokkaana, kahdesti viikossa tapahtuvan voimaharjoittelun on tutkittu lisäävän hyvinkin iäkkäiden lihasvoimatasoa. Voima- ja tasapainoharjoittelu tulee tapahtua ohjautusti ja tuloksia tulee seurata pitkällä aikajänteellä. Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelussa käytetään Voimaa vanhuuteen oppaassa esiteltyä iäkkään voimaharjoittelun tavoitemallia. Riskiryhmään kuuluville iäkkäille henkilöille järjestetään kuljetus ohjattuihin kuntosaliryhmiin. Kuntosalitoimintaa tullaan järjestämään kerran viikossa Hopun, Vinkin, Suodenniemen, Moushijärven, Pehulan sekä keskustan liikuntapalveluyrityksien kuntosaleissa. Alueellinen toiminta huomioidaan toimintaa järjestäessä.

Iäkkäiden liikuntatoimintaa tulee turvata kaupungissa laaja-alaisesti, myös sivukylät huomioiden. Tärkeänä nähdään ohjaajien ja yhdistysten saaminen toimintaan mukaan. Koulutuksella on mahdollisuus pätevoittää nykyistä ammattihenkilöstöä sekä tavoitteena on saada ammattitaitoisia uusia ohjaajia toimintaan mukaan. Kotona asuvien ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta tuetaan ja parannetaan kodinhoidon työntekijöiden tietämystä terveysliikunnasta. Käynnissä on jo omaisten ja järjestöjen innostaminen ikä-ihmisten liikunnan tukemiseen Liikuta Läheistäsi-kampanjan avulla.

Yhtenä painopistealueena nähdään diabeteksen hoito ja diabeetikoille suunnattujen liikuntaryhmien perustaminen. Käynnissä oleva Potku-hanke tukee osaltaan tätä tavoitetta. Ikääntyvien liikuntapalveluiden ja toimintamallien tavoitteena on toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen tukeminen. Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen –hankkeen hyödyntäminen toiminnassa. Suunnitelman mukaan tullaan hakemaan osallistumista Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen–hankkeeseen vuodesta 2011 alkaen.

Ikäpistetoimintaa tulee ylläpitää ja kehittää jatkossakin. Ikäpiste on ikäihmisille ja heidän omaisilleen tarkoitettu matalan kynnyksen palvelupiste. Tavoitteena on ohjauksen, neuvonnan ja tiedon välittämisen avulla tukea ikäihmisten kotona asumista ja arjessa selviytymistä mahdollisimman pitkään. Ikäpisteeseen voi tulla keskustelemaan tai kysymään palveluista, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä harrastusmahdollisuuksista.

Lähiliikuntapaikkojen kehittäminen, kunnostaminen ja rakentaminen parantavat liikunnanharrastamisen mahdollisuuksia. Matalan kynnyksen liikuntapaikat ja liikuntaryhmät tulevat ole-

maan kaikkien liikuntaharrastajien käytössä. Esteettömät ja turvalliset liikkumisreitit palvelutalojen ja vanhustentalojen läheisyydessä tukevat ikääntyneiden omatoimista liikuntaa ja lähiliikuntapaikkojen käyttöä. Näiltä osin yhteistyötä yhdyskuntatekniikasta vastaavan tahon kanssa on tärkeää.

Tavoitteena on käynnistää kaupungissa laaja-alainen ohjattu toiminta soveltavan liikunnan ryhmille, parantaa ja tukea järjestöjen toimintamahdollisuuksia, kehittää sosiaali- ja terveydenhuollon piirissä järjestettävää kuntouttavaa liikuntaa sekä parantaa koulujen soveltavaa liikunnanopetusta.

Soveltavan liikunnan turvaamiseksi kaupungin tulisi palkata erityisliikunnanohjaaja, joka koordinoi sekä ohjaa Sastamalan alueen soveltavaa liikuntaa. Lisäksi tuntiohjaajien ja yhdistysten ohjaajien koulutuksella sekä paikallisten liikuntayritysten yhteistyön lisäämisellä taataan soveltavan liikunnan laadun paraneminen kaupungissa. Saumaton yhteistyö terveyspalveluiden kanssa takaa hoito- ja palveluketjun toimivuuden. Jokavuotisilla asiakaspalautteilla pystytään seuraamaan kuntalaisten mielipiteitä terveysliikuntaohjelman tarjoamista palveluista.

**Taulukko 5:** Soveltava terveysliikunta (toimintakyvyn ja itsenäisen selviytymisen tukeminen)

Tavoite	Toimenpiteet	Palveluntarjoaja
Ikäihmisten liikunta-aktiivisuuden parantaminen	Kunto- ja liikuntakampanjat	Liikuntapalvelut Yhdistykset Sastamala Opisto Saspe
Lihasvoiman harjoittaminen ja ylläpitäminen	Kuntosaliryhmien lisääminen Laitteiston ja välineistön hankinta Kotijumpat (kodinhoitajat) Kuljetustoiminnan järjestäminen Alueellinen toiminta	Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset Sastamala Opisto Saspe Yhdistykset
Ohjattujen ryhmien lisääminen	Vesi-, kuntosali- ja voimisteluryhmien lisääminen Kaupungin alueellinen toiminta Vammaisliikuntaryhmien perustaminen Diabeetikkojen ryhmät Erityisryhmien liikunnanohjaajan palkkaaminen	Liikuntapalvelut Saspe Sastamala Opisto Paikalliset liikuntapalveluyritykset Kyläyhdistykset
Seniorikortti	Kortin käyttömahdollisuuksien lisääminen ja yhteistyön kehittäminen paikallisten toimijoiden kanssa	Saspe Liikuntapalvelut Paikalliset liikuntapalveluyritykset

Ikäpiste terveysneuvontapisteenä	Monipuolinen liikunta-, ravinto- ja terveysneuvonta	Sosiaali- ja terveyspalvelut
Omatoimisen liikunnan tukeminen	Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen, kunnostaminen ja kehittäminen Esteettömät ja turvalliset liikkumisreitit	Ympäristö ja yhdyskunta Liikuntapalvelut Kasvatus ja ohjaus Saspe

#### 4.6 Lasten ja nuorten terveystuoliikunta

Lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä tärkeässä asemassa on varhainen puuttuminen liikumattomuuteen. Terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset ja nuoret on saatavat liikunnan pariin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Liikuntakipinän herättäminen on prosessi koko perheelle. Liikuntaseurojen peruspalvelut liikuttavat useita lapsi ja nuoria niin harrastekuin kilpailumielessäkin. Liikuntaseurojen monipuolisen liikuntatarjonnan mahdollistamiseksi kaupungin tulee tukea junioritoimintaan edelleen avustus- ja taksapolitiikalla.

Tavoitteena on lasten ja perheiden aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen terveydenhuollossa ja varhainen puuttuminen lasten ja nuorten ylipainoon. Lasten ja perheiden elintapaohjauksesta vastaavat neuvolat ja kouluterveydenhuolto.

Lasten iltapäiväkerhotoiminnan ja välituntiliikunnan kehittäminen nähdään hyvin tärkeäksi kehittämisen painopistealueeksi. Pilottikoulussa käynnistetään liikunnallinen iltapäiväkerhotoiminta sekä välituntiliikuntatoiminta. Koulussa nimetään aktiiviset oppilaat, jotka toimivat välituntiaktivaattoreina. Tavoitteena on saada passiiviset koululaiset liikkumaan ja samalla saamaan kipinä liikuntaharrastamista kohtaan.

Koulujen lähiliikuntapaikkoja kehitetään, kunnostetaan ja rakennetaan. Lähiliikuntapaikkojen tulee olla kaikkien käytettävissä. Tavoitteena on saada luotua lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyvät esteet ja opettaa turvalliseen liikkumiseen eri ympäristöissä.

Liikuntapalvelut ja koulut yhdessä hankkivat kouluille lasten ja nuorten käyttöön monipuoliset liikuntavälineet ja tarvikkeet. Liikuntatoimi tukee ja edistää lasten, nuorten sekä perheiden omatoimista liikkumista kunnostamalla ja ylläpitämällä olemassa olevia liikuntapaikkoja sekä lähiliikuntapaikkoja. Lisäksi koulujen ja päiväkotien pihoja ja alueita kehitetään liikkumista suosiviksi.

Liikuntatoimi on mukana edistämässä lasten ja nuorten liikunnallista vapaa-aikaa olemalla mukana eri prosessien ja järjestöjen järjestämissä tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Lapsiperheiden liikuntamahdollisuuksia edistetään organisoimalla yhteistyössä liikuntatoimen ja yhdistyksien kanssa liikunnallisia puuhapäiviä.

Lasten ja nuorten liikuntatoiminnasta ja –tarjonnasta tiedotetaan koulujen, nettisivujen sekä Sastamalan terveysliikuntapalveluoppaan kautta. Lisäksi koulujen, neuvoloiden ja terveyskeskusten kautta tulevaa tiedottamista tehostetaan. Tavoitteena on käynnistää Sastamalan urheiluseurojen kymppiseuratoiminta. Kymppiseuratoimintaan kutsutaan mukaan kaupungin aktiiviset urheiluseurat alueellisesti huomioiden. Yhteisen seuratoiminnan tavoitteena on saada liikkeelle lapset ja nuoret, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Harrastetoiminnassa pyritään välttämään kilpailullisuutta.

**Taulukko 6:** Lasten ja nuorten terveystoiminta

Tavoite	Toimenpiteet	Palveluntarjoaja
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen / liikuntakiopin herättäminen	Liikuntaseurojen harrastetoiminnan lisääminen lapsille ja nuorille Perheliikuntatapahtumat Neuvonta ja seuranta	Liikuntapalvelut Yhdistykset Saspe Kasvatus ja ohjaus
Liikunnallisen iltapäiväkerhotoiminnan kehittäminen	Liikunnanohjaaja lasten iltapäiväkerhotoimintaan Seurojen kerhotoimintaa lasten iltapäiväkerhotoimintaan Iltapäiväkerho-ohjaajien koulutus Liikuntatarvikkeiden ja välineiden hankinta	Kasvatus ja ohjaus Liikuntapalvelut Yhdistykset LiikU / HLU
Nuorten liikunnallisen vapaa-ajan edistäminen ja liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen Omatoimisen liikunnan edistäminen	Liikunnalliset perhetapahtumat Liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen (liikuntapalveluopas) Kymppiseuratoiminnan käynnistäminen Lähiliikuntapaikkojen kunnostaminen, kehittäminen ja rakentaminen	Liikuntapalvelut Nuorisopalvelut Kasvatus ja ohjaus Yhdistykset
Koululaisten välituntiliikunnan kehittäminen	Välituntiaktivaattori Kouluhenkilöstön koulutus Liikuntatarvikkeiden ja välineiden hankinta	Kasvatus ja ohjaus LiikU / HLU Liikuntapalvelut

## 5 Pohdinta

Terveysliikunnan kehittämisen kannalta on tärkeää huomioida kaupungin kaikki palvelut laajalaisesti. Tavoitteena on kehittää uusia toimintamalleja päiväkodeissa, kouluissa, iäkkäiden palvelutaloissa ja muissa keskeisissä toiminnoissa, joiden avulla saadaan lisättyä riittävästi liikkuvien päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan merkitystä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä tulee entisestään korostaa. Liian vähän liikkuva ihminen on haitaksi itselleen ja yhteiskunnalle. Yhteiskunnan varoja säästetään huomattavasti, kun hoidosta siirrytään ennaltaehkäisyyn. Liikunnalla voidaan edistää terveyttä ja sen tärkeyttä tulee entisestään korostaa terveysliikuntaa suunniteltaessa ja toteuttaessa. (Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1, 4.)

Liikuntamyönteiset arvot ja asenteet yhteiskunnassa ja yhteisössä vaikuttavat myönteisesti myös yksilön liikunnan harrastamiseen. Aikaisemmat myönteiset liikuntakokemukset ja -elämykset madaltavat kynnystä aloittaa liikunnan harrastaminen. Usein tarvitaan myös tietoa ja yksilöllistä neuvontaa. (Vuori 2000, 58-59.) Terveysliikunnan asema ei yhteiskunnassa ole myönteisestä tutkimustiedosta huolimatta kohonnut ansaitsemalleen tasolle. Liikunnan harrastamisen polarisoituminen on tuonut mukanaan suuren joukon täysin liikkumattomia ihmisiä. Ilkka Vuori nostaa liikkumattomuuden syiksi mm. ajanpuutteen, tilaongelmat, suorituspaikkojen puutteen, taloudelliset tekijät, harjoitusseuran puuttumisen, huonot kulkuyhteydet, varusteiden ja ohjauksen puuttumisen ja pelkästään kiinnostuksen puuttumisen. Ongelmien korjaaminen vaatii monia toimenpiteitä myös kuntatasolla. (Vuori 2000, 68.) Lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemuksilla on suuri merkitys myöhempään liikunnan harrastamiseen. Varhaiskasvatuksen ja koulun sekä erilaisten yhdistysten ja seurojen sekä ennen kaikkea vanhempien kannustavalla ja myönteisellä asenteella on suuri merkitys liikuntamyönteisen ajattelun kehittymiseen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut laatia suunnitelma, jonka pohjalta on mahdollista käynnistää ohjelma **Terveellisen ja Liikkuvan Sastamalan** kehittämiseksi. Terveysliikunnan kehittämisen päämääränä on sairauksien ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin lisääminen. Terveysliikuntasuunnitelman avulla pyritään luomaan Sastamalan kaupungissa konkreettinen ja laajalainen poikkihallinnollinen yhteistyö ennaltaehkäisevän toiminnan ja terveysliikuntaolosuhteiden kehittämiseksi. Terveysliikuntaan panostus on samalla panostus kaupungin tulevaisuuteen ja vetovoimaisuuteen.

Yhteistyöverkoston, toimivien palveluketjujen avulla sekä terveystoimintakoordinaattorin palkkaamisella saadaan tulevalle terveystoimintasuunnitelmalle uskottavuutta ja jatkuvuutta. Haasteita tuovat palveluketjun saumaton toiminta, prosessien ja liikuntaseurojen sekä muiden yhdistysten välinen yhteistyö. Oikeat toimintatavat, yhteistyön kehittäminen ja yhteistyökumppaneiden saaminen toimintaan mukaan on haasteellista, mutta avainasemassa hankkeen onnistumisen kannalta.

Eräs tärkeimmistä suunnitelman tavoitteista on ollut yhtenäistää terveystoiminnan kenttää Sastamalassa, vähentää päällekkäisyyttä ja kohdentaa resursseja järkevästi. Siksi laajan yhteistyöverkoston luominen on ollut tarpeen. Painopistealueittain on tärkeää koota eri asiantuntijatyöryhmiä miettimään konkreettisia toimenpiteitä, kuten liikuntareseptin käyttöönottoa ennaltaehkäisevän terveystoiminnan kehittämiseksi. Terveystoimintatyöryhmän tiivis ja suunnitelmallinen toiminta takaa ohjelmalle jatkuvuutta ja pysyvyyttä myös tulevaisuudessa Yhteistyökumppaneiden sitoutuminen ja resurssien oikea kohdentaminen takaavat ohjelman onnistumisen. Kaupungin eri prosessit, Sastamalan perusturvakuntayhtymä, urheiluseurat, yhdistykset, paikalliset liikunta- sekä muut yritykset muodostavat yhteistyöverkoston kokonaisuuden, josta on mahdollisuus saada terveystoiminnan kehittämiseen uusia toimijoita, näkökulmia ja ideoita. Myös esim. UKK-instituutin ja HLU:n asiantuntemusta olisi kehittämistyössä hyvä hyödyntää.

Terveystoiminnan markkinointi väestölle on avainasemassa. Markkinoinnin on oltava näkyvää ja säännöllistä, jotta asiaa kohtaan heräisi mahdollisimman laaja mielenkiinto. Neuvolat, kirjastot, koulut ja muut yleisöpaikat ovat oivia terveystoiminnan markkinointipisteitä. Tiedottamisen lisäksi erilaiset perheliiikuntatapahtumat ja –kampanjat, joiden avulla saadaan madallettua kynnystä osallistua liikuntatapahtumiin, ovat avainasemassa. Liikuntapalveluoppaan päivittämisellä saadaan kaupunkilaisille tarvittavaa tietoa liikunnan tarjonnasta ja olosuhteista. Tiedotusvälineiden avulla on mahdollista välittää tietoa tapahtumista, toiminnasta ja liikunnan hyödyistä näkyvästi; erityisesti Internetin foorumien hyödyntäminen on nykypäivää.

Suurena haasteena tulee olemaan riskiryhmään kuuluvien, terveystoimintansa kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten aktivointi. Vaikka tietoa liikunnasta ja sen vaikutuksesta terveyteen saadaan median kautta jatkuvasti, se ei välttämättä tavoita kaikkia. Positiivisten liikuntakokemusten saaminen esim. liikunnallisia perhetapahtumia järjestämällä sekä motivoiva neuvonta ja ohjaus jo neuvolaiästä lähtien luo pohjaa koko perheen liikuntamyönteisyydelle. Varhainen asennekasvatus voi parhaassa tapauksessa kantaa läpi elämän. Aikuis- ja vanhuusiässä olevia tulee motivoida mahdollisuuksien mukaan henkilökohtaisesti. Innostavalla ja kannustavalla

liikuntaneuvonnalla ja järjestämällä matalan kynnyksen ryhmiä, saataneen terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat parhaiten liikkeelle. Soveltavan liikunnan ryhmien aktivoinnissa alueellisen toiminnan huomioiminen nousee tärkeään osaan vaatien suunnitelmallisuutta ja resursseja. Ohjatun liikunnan järjestäminen harvaanasutuilla syrjäkylillä asuville ikäihmisille vaatii myös kuljetusten organisoimista. Kodinhoitohenkilöstön koulutuksen ja perehdytyksen avulla parannettaisiin liian vähän liikkuvien ja siten monien sairauksien ja loukkaantumisten kannalta riskiryhmiin kuuluvien ikäihmisten tunnistamista ja ohjaamista kuntouttavan toiminnan pariin.

Olosuhteiden luominen ja toiminnan tukeminen ovat olleet tähän saakka kaupungin keskeisimmät tehtävät liikuntapalveluiden tuottamisessa, ohjattujen liikuntapalveluiden tuottaminen on jäänyt sivuosaan. Erityisesti työikäisten ja soveltavan liikunnan ryhmien harrastamisen lisääminen vaatii kuitenkin toimintatapojen muutoksia ja runsaampaa panostusta ohjatun liikunnan järjestämiseen. Terveysliikuntaohjelman avulla muutetaan painopistettä toiminnallisempaan suuntaan ja kohderyhmille tuotetaan laadukkaita ja monipuolisia terveystuotteita. Kaupunki voi tuottaa liikuntapalveluita myös yksityisille yrityksille. Tämä vaatii yrityksen johdolta sitoutumista henkilöstön hyvinvoinnin kehittämiseen, liikuntamyönteistä ajattelua sekä taloudellisten resurssien ohjaamista näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Kaupungin osalta yhteistyö yritysten kanssa vaatii lisää panostusta henkilöstö- ja talousresursseihin.

Lasten ja nuorten harrastetoiminnan kehittäminen on tärkeää. Henkilö, joka harrastaa liikuntaa lapsena, harrastaa sitä todennäköisesti myös aikuisena. Kaupungissamme ei ole ollut lasten ja nuorten terveystuotteita, eikä liikkumattomuuden ongelmiin ei ole ollut puuttumismallia ja -menetelmiä. Lasten liikkuvan iltapäiväkerhotoiminnan ja välituntiliikunnan kehittäminen on luonteva tapa aloittaa liikunnan harrastaminen. Kun lapset ja nuoret saadaan liikkumaan arkipäivisin huomaamattaan 1-2 tuntia, on suunta oikea. Hyvien kokemusten myötä lapsilla ja nuorilla on matalampi kynnyksen osallistua myös urheiluseuratoimintaan, jonka tärkeänä tavoitteena olisi oltava harrastetoiminnan kehittäminen kilpailutoiminnan rinnalla mahdollisimman suuren harrastajamäärän saavuttamiseksi. Seurojen ja yhdistysten välisen yhteistyön kehittäminen on tärkeää, jotta kaikki resurssit saadaan mahdollisimman hyvin hyödynnettyä terveystuotteiden edistämiseksi. Tällaisesta yhteistyöstä on kokemusta aikaisemmilta vuosikymmeniltä, mutta toiminta on hiipunut viime vuosina. Kaupungin tehtävänä on toimia seurayhteistyön käynnistäjänä ja ylläpitäjänä.

Valtakunnallisesti terveystuotteiden kehittämiselle asetetaan varsin kovat haasteet. Paikallisella tasolla työntekijöitä ja resursseja ei välttämättä aina löydy, vaikka motivaatio toiminnan kehittämiseksi olisi korkea. Ennaltaehkäisevän työn merkitystä ei oteta vielä tarpeeksi vakavasti.



Terveysliikuntaohjelmia on kuitenkin käynnistetty useissa kunnissa ja kaupungeissa. Usein terveysliikuntaohjelma on tuonut myös pysyviä toimintamalleja kuntiin. Heinolan terveysliikuntaohjelma on erinomainen esimerkki pitkäjänteisestä ja koko kaupunkia kattavasta ohjelmasta. Heinola on tehnyt jo vuosien ajan hyvää ja kehittävää työtä terveysliikunnan parantamiseksi. Terveysliikunnan sisäistäminen kaupungin strategioihin on ollut valitettavan usein vaikea tehtävä. Kuntien päättäjien erilaiset näkemykset ja tiedon puute terveysliikunnan tärkeydestä voivat vesittää hyviäkin hankesuunnitelmia. Terveysliikuntaohjelmat koetaan kunnissa helposti projektiluonteisiksi, jolloin niiden jatkuvuutta ei ole turvattu.

Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön tarttuminen liikkumattomuuteen ja siitä aiheutuviin terveydellisiin ongelmiin on erinomainen asia. Valtiovallan puuttuminen asiaan tuo painoarvoa ja taloudellista tukea paikallisen toiminnan kehittämiseksi. Ministeriöiden myöntämällä hankerahoituksella aloitetaan ja ylläpidetään monia tärkeitä terveyttä edistäviä liikuntahankkeita. Olisiko paikallaan myös suoran terveysliikuntarahoituksen kohdentaminen kunnille? Rahoituksella turvattaisiin monen hyvän suunnitelman saaminen toimenpiteesteelle.

Terveysliikuntaohjelman seurantaan ja tilastointiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Tilastoinnin avulla saadaan mm. uusien ryhmien ja osallistujien sekä terveysliikuntatapahtumien ja tilaisuuksien määrät kartoitettua. Tilastot ja mittarit tulee luoda jokaiselle painopistevuodelle. Kaikki uudet liikkujat ja harrastajat ovat kaupungille positiivinen signaali. Tilastoinnin ja seurannan avulla saadaan selvitettyä, onko ohjelma tavoittanut uusia liikkujia ja mitä hyötyä toiminnasta on saatu. Samalla voidaan arvioida, mitkä toiminnot ovat onnistuneet ja mitkä vaativat korjaamista ja kehittämistä.

Eri osapuolten kiinnostuksen herättäminen terveysliikunnan kehittämiseen oli yllättävän haasteellista. On mahdollista, että kiireen vuoksi aiheeseen ei voitu syventyä tarpeeksi. Ehkä ennaltaehkäisevän työn merkitystä ei oteta vielä tarpeeksi vakavasti ja taloudellisia hyötyjä ei ole vielä tiedostettu riittävän laaja-alaisesti. Terveysliikuntatyöryhmän toiminta oli kuitenkin aktiivista ja laaja-alaisen sekä paikallisen asiantuntemuksen myötä ideoita saatiin kehitettyä oikeaan suuntaan. Vaikka terveysliikuntaohjelma ei vielä varsinaisesti ole käynnistynyt, on konkreettisia toimenpiteitä jo saatu aikaan, mm. Sastamalan ensimmäinen Terveysliikuntapäivä Vinkin vapaa-aikakeskuksessa syksyn 2010 aikana. Lisäksi Voimaan vanhuuteen -hankkeen käynnistäminen sai ”potkua” työryhmän kokoontumisista. Kun kaikilla on yhteiset tavoitteet ja asioista ajatellaan samalla tavalla, saadaan myös tuloksia aikaan.

Toivotaan, että terveystoimintaohjelma käynnistyy suunnitelman mukaisesti ja muodostuu pysyväksi toimintamalliksi kaupungissamme. Suunnitelma on rakennettu ja on aika tehdä päätöksiä ohjelma käynnistämiseksi.

Liikkuvan ja hyvinvoivan Suomi 2010 vision mukaisesti:

Suomi on yhteiskunta, jossa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan edellytykset turvataan kansalaisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kestäväillä valinnoilla yhteisesti tavoitteita (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14, 62).

## Lähteet

Fogelholm, M., Vuori, I. & Kannus, P. 2005. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy.

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:6. Edita Prima Oy.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009-2010. Aikuisliikunta. Luettavissa:

[http://www.slu.fi/@Bin/119400/Kansallinen\\_liikuntatutkimus\\_2005\\_2006\\_Aikuiset\\_taitettu.pdf](http://www.slu.fi/@Bin/119400/Kansallinen_liikuntatutkimus_2005_2006_Aikuiset_taitettu.pdf). Luettu 28.7.2010.

Kansallinen liikuntatutkimus 2010. Aikuisliikunta. Luettavissa:

<http://www.kunto.fi/etusivu/?x232226=276983>. Luettu 28.7.2010.

Karvinen, E., Säpyskä-Nordberg, M., Kalmari P., Starck H., Vainikainen T. & Tarpila J. 2009. Liikuntatekoja iäkkään hyväksi 1. Hyviä toimintatapoja voima- ja tasapainoharjoitteluun. Ikäinstituutti. Voimaan Vanhuuteen. WS Bookwell Oy.

Leinonen, R. & Havas, E. 2008. Fyysinen aktiivisuus – Iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. LIKES-tutkimuskeskus. Hyvän vanhenemisen tutkimus- ja kehittämiskeskus Gerocenter. PunaMusta Oy.

Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystoiminnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Yliopistopaino Helsinki 2007.

Liikkuva ja hyvinvoiva Suomi 2010-luvulla. Ehdotus kansalliseksi liikuntaohjelmaksi julkisen ohjauksen näkökulmasta. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2008:14. Yliopistopaino.

Louhevaara, V., & Smolander, J. 1995. Työkunto Nousuun – Liikunta työkyvyn ja hyvinvoinnin tukena. Työterveyslaitos. Painotalo Miktor.

Mouhijärven, Vammalan ja Äetsän hallinnon ja palvelujen järjestämissopimus uuden kaupungin perustamiseksi. 2008.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro154. Tammer-Paino Oy.

Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa, Erityisliikuntaan kuntiin 2007-09 – kehittämis- ja konsultointiprojekti. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 164. Kirjapaino T-print Hyvinkää.

Sastamalan kaupungin päätöksenteko, Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta. Luettavissa: [http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/sivu.tmp?siivu\\_id=3326](http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/sivu.tmp?siivu_id=3326). Luettu 25.5.2010.

Sastamalan kaupungin strategia. Luettavissa: <http://www.sastamalankaupunki.fi/>. Luettu 22.6.2010.

Sastamalan kaupungin talousarvio vuodelle 2010 ja taloussuunnitelma vuosille 2010-2013. Kaupunginvaltuusto 14.12.2009.

Sastamalan perusturvakuntayhtymän hallinto 2009. Luettavissa: [http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori\\_materiaali/4761.pdf](http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori_materiaali/4761.pdf). Luettu 17.9.2010.

Sastamalan perusturvakuntayhtymän hallinto 2009. Luettavissa: [http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori\\_materiaali/5667.pdf](http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori_materiaali/5667.pdf). Luettu 18.9.2010.

Sastamalan perusturvakuntayhtymän hallinto 2009. Luettavissa: [http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori\\_materiaali/5668.xls](http://www.saspe.fi/saspe/liitetiedostot/editori_materiaali/5668.xls). Luettu 18.9.2010.

Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Yliopistopaino Helsinki.

Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Sosiaali- ja terveysministeriön komiteamietintö 2001:12. Edita Prima Oy.

Terveysliikunnan paikalliset suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2000:1. Oy Edita Ab.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Yliopistopaino Oy Helsinki 2005.

Vuori, I. 2003. Lisää Liikuntaa! Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. Terveystoiminnan opas. Tampereen Yliopistopaino Oy.

## Liitteet

Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta § 14 27.01.2010

### **Terveysliikunnan kehittämishjelma**

80/12.04.00/2010

#### KUVAPLTK § 14

Terveyden edistämisestä on olemassa paljon tutkimus- ja suositusaineistoa, mm. Terveyden edistämiskeskuksen, STM:n ja Suomen Kuntaliiton julkaisuja.

Maailman Terveysjärjestö WHO:n vuoden 1986 Ottawan asiakirjassa määritellään terveyden edistämisen käsite. Määritelmät lähtevät siitä, että terveyteen vaikuttavat pääosin muut kuin terveyden- ja sairaanhoitojärjestelmään liittyvät tekijät ja että terveys koostuu taloudellisista, poliittisista, kulttuurisista, ympäristöllisistä, käyttäytymiseen liittyvistä ja biologisista tekijöistä. (WHO 1986)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) Terveyden edistämisen laatusuosituksessa WHO:n määritelmän on katsottu merkitsevän kuntien toiminnassa "terveyden edistämisen hyväksymistä kuntopolitiikan toimintalinjaksi, jossa terveysnäkökohdat otetaan huomioon kaikissa toiminnoissa, kaikilla toimialoilla. Terveyden edistäminen ei näin ollen tarkoita joitain tiettyjä yksittäisiä tehtäviä, vaan kaikkia toimintoja läpileikkaavaa tavoitetta lisätä väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia ja vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja. Käytännössä se tarkoittaa sitoutumista, jota vahvistetaan kuntastrategiassa ja kunnan toiminta- ja taloussuunnitelmassa, jossa terveyden edistämisen mitattavissa olevat tavoitteet hyväksytään koko kunnan tehtäväksi. Yhteiset tavoitteet konkretisoidaan jokaisen hallinnon alan omissa suunnitelmissa tehtäviksi, joiden toteutumista seurataan ja arvioidaan systemaattisesti strategiaprosessissa ja kunnan toimintakertomuksessa." (STM 2000)

Terveysliikunta käsitteellä tarkoitetaan liikuntaa tai liikkumista, joka painottaa liikunnasta terveydelle saatavia hyötyjä kuntoliikunnan tai -urheilun suorituskyky-painotteisuuden sijaan. Terveysliikunnan tavoite on aikuisikäisen väestön työ- ja toimintakyvyn nostaminen ja ylläpitäminen sekä pitkäaikaissairauksien vähentäminen. Terveysliikuntaan liittyvä käsite on terveyskunto. Terveyskunto koostuu kestävyyskunnosta, sujuvasta liikkumisesta, kehon koordinaatiosta ja tasapainosta, lihasvoimasta, vahvasta luustosta, nivelten liikkuvuudesta ja painonhallinnasta. Terveysliikunnan tulisi olla osa yli aikuisikäisten elämäntapaa. Terveysliikunta on osa jokaisen aktiivista omaehtoista terveydenhoitoa. Terveysliikunnan kuormittavuus voi vaihdella, mutta myönteisiä vaikutuksia saadaan aikaan jo vähäiselläkin kuormituksella. Terveysliikunnan tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus. Terveysliikunnan edistäminen on painopistealueena monissa valtion hallinnon ohjelmissa, mm. valtion ravitsemusneuvottelukun-

nan ja sosiaali- ja terveysministeriön terveyttä edistävässä toimenpideohjelmissa, samoin UKK- instituutin tutkimusohjelmissa.

Terveysliikunnan tavoitteiden edistämiseksi tarvitaan monen eri tahon yhteistyötä myös paikallistasolla. Tällaisia tahoja ovat mm. kaupungin sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky- prosessi, Saspe, yritykset ja kolmas sektori. Yhteistyön tiivistämiseksi ja terveysliikunnan edistämiseksi on tarpeen laatia terveysliikunnan kehittämishjelma, jossa nostetaan esille mm. eri toimijoiden mahdollisuudet toimia terveysliikunnan tavoitteiden toteuttajana ja toiminnan järjestäjänä.

Kehittämishjelmaa koordinoimaan ja ohjelman sisältöä kehittämään on tarpeen perustaa työryhmä, jossa olisivat mukana edellä mainittujen tahojen edustajat. Työryhmä tulisi koota kuluvan kevään aikana ja sen tehtävänä olisi laatia v. 2010 loppuun mennessä esitys terveysliikunnan kehittämishjelmaksi v. 2011 - 2013.

Jatkossa tarvitaan myös lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen oma toimenpideohjelmansa. Sen laatiminen käsitellään erillisenä asiana lautakunnassa myöhemmin.

Valmisteluvastuu: Liikuntapäällikkö Veli-Matti Tapio, johtaja Eero Mäki-Tanila

**Ehdotus joht:** Lautakunta päättää asettaa terveysliikunnan kehittämishjelman laatimiseksi työryhmän, johon kutsutaan mukaa edustaja sosiaalinen hyvinvointi ja toimintakyky- prosessista, Sastamalan perusturvakuntayhtymästä, Sastamalan yrittäjistä ja kolmannelta sektorilta. Työryhmä kootaan kuluvan kevään aikana ja sen tehtävänä on laatia terveysliikunnan kehittämishjelma v. 2011- 2013 kuluvan vuoden 2010 loppuun mennessä. Työryhmän puheenjohtajana toimii liikuntapäällikkö Veli-Matti Tapio ja työryhmään kuuluvat lisäksi liikuntas sihteeri Jari Aho ja liikuntakoordinaattori Sirkku Erkkilä.

Ensimmäisen kokouksen kutsuu koolle ja avaa johtaja Eero Mäki-Tanila. Liikuntapalvelut kutsuvat edellä mainittujen tahojen edustajat työryhmään. Työryhmä voi tarvittaessa kuulla myös asiantuntijoita ohjelman laadinnassa.

**Päätös:** Hyväksyttiin.

Lisätietoja: liikuntapäällikkö Veli-Matti Tapio, p. 03 5213 4573

**TERVEYSLIIKUNTATYÖRYHMÄN PÖYTÄKIRJAT**

Sastamalan kaupunki

Muistio 1/2010

Liikuntapalvelut/

Terveysliikunnan työryhmä

10.5.2010

**Terveysliikunnan työryhmän kokous**

Aika 11.3.2010 klo 17.00-19.30

Paikka Vinkin vapaa-aikakeskus, liikuntatoimisto

Läsnä	Veli-Matti Tapio	liikuntapalvelut
	Jari Aho	liikuntapalvelut
	Johanna Vettenranta	Vammalan Naisvoimistelijat ry
	Jukka Tuominen	Teknikum-Yhtiöt Oy
	Keijo Lakkinen	Suunta-Sepot ry
	Johanna Kastikainen	Liikuntakeskus Pinkki&Pantteri
	Teija Simola	Kunnon Startti
	Sirkku Erkkilä	liikuntapalvelut

- 1 Liikuntapäällikkö Veli-Matti Tapio avasi kokouksen kertomalla yleistä asiaa terveystyöryhmästä ja sen tavoitteista.
- 2 Liikuntasihteri Jari Aho esitteli Sastamalan terveystyöryhmä-hanketta ja kertoi muistakin hankkeista Suomessa.
- 3 Sovittiin, että työryhmän jäsenet miettivät seuraavaan kokoukseen työikäisten, ikääntyvien sekä lasten ja nuorten terveyden, toimintakyvyn ja vapaa-aikatoiminnan tukemista ja edistämistä mm. tavoitteita, toimenpiteitä ja palvelujen tarjoajia.
- 4 Tehtiin SWOT-analyysi ja mietittiin tulevan hankkeen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

Terveystyöryhmä 11.3.2010

<b>VAHVUUDET</b>	<b>HEIKKOUEDET</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paljon tarjontaa: seurat ja yhdistykset, liikuntapaikat, luonto, yksityiset liikuntapalvelut</li> <li>- Yritysmaailmassa liikuntasetelien käyttö</li> <li>- aikaisemmat projektit: Liikkuva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informaation kulku, tiedottaminen</li> <li>- Yhteistyön puuttuminen</li> <li>- Ohjaajien ja vetäjien vähyys ja puute</li> <li>- Seurojen kokoontumistilat</li> </ul>



<p>Vammala, Tyrvään Terveet KKI</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Rahalliset resurssit</b></li> <li>- <b>Talkoolaisten vähyys</b></li> <li>- <b>Vuorotyöt</b></li> <li>- <b>Ennaltaehkäisyä ei mainita kaupungin tavoitteissa</b></li> </ul>
<p><b>MAHDOLLISUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Yksityiset liikuntakeskukset</b></li> <li>- <b>Liikuntaresepti</b></li> <li>- <b>Perheliikunta</b></li> <li>- <b>Yhteistyö</b></li> <li>- <b>Internet</b></li> <li>- <b>Yritykset</b></li> <li>- <b>”Aktiivikortti”</b></li> <li>- <b>Info-pisteet</b></li> <li>- <b>Asia paljon esillä</b></li> <li>- <b>Puskaradio</b></li> <li>- <b>Matalan kynnyksen liikuntaryhmät</b></li> <li>- <b>Hanke toimivaksi</b></li> </ul>	<p><b>UHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Väestön ikääntyminen</b></li> <li>- <b>Määrärahojen ja resurssien vähyys</b></li> <li>- <b>Uskonpuute</b></li> <li>- <b>Lasten ja nuorten liikkumattomuus</b></li> <li>- <b>Asian tärkeyden ymmärtämättömyys tai haluttomuus</b></li> <li>- <b>Vetäjien väheneminen</b></li> </ul>

5

Sovittiin, että seuraava kokoontuminen on 14.4.2010 klo 17.30 Vinkin vapaa-aikakeskuksessa

Muistion vakuudeksi

Sirkku Erkkilä

10.5.2010

**Terveysliikunnan työryhmän kokous**

Aika	14.4.2010 klo 17.30-19.00	
Paikka	Vinkin vapaa-aikakeskus, liikuntatoimisto	
Läsnä	Jari Aho	liikuntapalvelut
	Arja Koivuranta	Sastamalan perusturvakuntayhtymä
	Sirpa Isokoski	Vammalan Naisvoimistelijat ry
	Matti Lehtinen	Sastamalan Opisto
	Keijo Lakkinen	Suunta-Sepot ry
	Hanna Ollinpoika	Liikuntakeskus Pinkki&Panteri
	Teija Simola	Kunnon Startti
	Janika Karimäki	Sastamalan kaupunki, vammaispa- lvelut
	Sirkku Erkkilä	liikuntapalvelut

1. Jari Aho avasi kokouksen kertomalla pääkohtia hankkeesta ja haettavasta rahoituksesta.
2. Keskusteltiin tavoitteista, toimenpiteistä ja palvelujen tarjoajista: - sosiaalisen median hyödyntäminen, informaatioverkon luominen (vammaisneuvosto, vanhusneuvosto, yhdistykset...)
  - miten tiedotetaan: sähköposti, maaposti, lehdet
  - syksyllä on aikuisille suunnattu liikuntatapahtuma Saspén ja muiden järjestäjien toimesta
  - Opistolla on käytössä Hellevi-hallintaohjelma, jolla voi lähettää tekstiviestejä esim. opiskelijoille peruuntuneista tunneista; pidettiin hyvänä tiedottamisen keinona

Työryhmän mielestä liikuntaoppaan kokoaminen olisi tärkeä, konkreettinen ja näkyvä toiminta. Ehdotettiin, että opas kootaan ja tammikuussa yhdessä Opiston oppaan kanssa jaetaan jokaiseen talouteen.

Jari Aho selvittelee Heinolan mallin liikuntareseptin toimivuutta.

Todettiin, että myös kouluille olisi tärkeää saada Ravitsemus- ja terveysluentoja useammin.
3. Seuraavassa kokouksessa käsitellään työpaikkaliikuntaa ja KKI-toimintaa sekä hahmotellaan budjettia hankerahoitusanomusta varten.
4. Seuraava kokous pidetään tiistaina 25.5.2010 klo 17.30 Vinkin vapaa-aikakeskuksessa.

Sastamalan kaupunki

Muistio 3/2010

Liikuntapalvelut/

Terveysliikunnan työryhmä

27.5.2010

**Terveysliikunnan työryhmän kokous**

Aika 25.5.2010 klo 17.30-19.00

Paikka Vinkin vapaa-aikakeskus, liikuntatoimisto

Läsnä	Veli-Matti Tapio	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut
	Jari Aho	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut
	Maija Koivu	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut
	Arja Koivuranta	Sastamalan perusturvakuntayhtymä
	Sirpa Isokoski	Vammalan Naisvoimistelijat ry
	Hanna Ollinpoika	Liikuntakeskus Pinkki&Pantteri
	Jukka Tuominen	Teknikum-Yhtiöt Oy
	Teija Simola	Kunnon Startti
	Janika Karimäki	Sastamalan kaupunki, vammaispalvelut
	Keijo Lakkinen	Suunta-Sepot
	Sirkku Erkkilä	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut

1. Jari Aho esitteli Maija Koivun, joka hankerahan tullessa aloittaisi syksyllä terveystuokuntakoordinaattorina.

UKK-Instituutin Tommi Vasankari tulee syksyllä selvittämään kaupunginvaltuutetuille terveystuokunta-asioita ja samalla esitellään oma hanke.

2. Heinolan liikuntaresepti ei ole vielä käytössä, on perustettu työryhmä suunnittelemaan sen käyttöönottoa. Hollolassa ja lähikunnissa liikuntaresepti on käytössä ja sen avulla ohjataan asiakkaat liikunnanohjaajan liikuntaneuvontaan.

Keskusteltiin reseptin käyttöönoton ongelmista ja käytännöistä: lääkärin sitoutuminen ei aina hyvä; lääkärin on joskus vaikea neuvoa oikeita liikuntamuotoja jokaiseen sairauteen

- yleisohjeita voisi antaa; ohjaus esim. fysioterapeuteille
- Sastamalaan voitaisiin myös perustaa oma työryhmä liikuntareseptin käytön suunnitteluun ja toiminnan toteuttamiseen
- liikuntareseptin voisi kirjoittaa myös sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja terveydenhoitaja, lääkärin kirjoittamalla saattaa kuitenkin olla isompi painoarvo

Jukka Tuominen ehdotti, että paikallisten pienyritysten kanssa tehtäisiin oma sisäinen hanke, jossa innostettaisiin heitä liik-

kumaan ja samalla henkilökuntaa. Jopa 26% pienyrittäjästä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän

- 3 Käytiin läpi työpaikkaliikunnan ja KKI-toiminnan osiota pitäisi olla toiminnallinen ohjelma, jossa voisi esim. kuukausittain tutustua uusiin liikuntalajeihin joko työpaikka- tms. ryhmän kanssa
- palveluoppaasta voisi myydä mainostilaa alan yrityksille, jolloin painatus- ja jakelukustannukset pienenisivät
  - pyydetään jokin pienyritys pilottifirmaksi kehittämään työaikana liikkumista, Simolan Teija selvittelee miten systeemi toimii asiakasyrityksissään
  - Jari Aho selvittää, miten voitaisiin hyödyntää Varalan Urheilupuiston asiantuntemusta Sastamalan hankkeessa
- 4 Seuraava kokous pidetään tiistaina 15.6.2010 klo 17.30 Vinkin vapaa-aikakeskuksessa. Käsitellään ikäihmisten ja erityisliikunnan tavoitteita ja toimenpiteitä.

Muistion vakuudeksi Sirkku Erkkilä

Sastamalan kaupunki

Muistio 4/2010

Liikuntapalvelut/

Terveysliikunnan työryhmä

16.8.2010

### Terveysliikunnan työryhmän kokous

Aika 15.6.2010 klo 17.30-19.00

Paikka Vinkin vapaa-aikakeskus, liikuntatoimisto

Läsnä	Jari Aho	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut
	Arja Koivuranta	Sastamalan perusturvakuntayhtymä
	Sirpa Isokoski	Vammalan Naisvoimistelijat ry
	Marika Linna	Liikuntakeskus Pinkki (KuntoileVille)
	Teija Simola	Kunnon Startti
	Susanna Jukarainen	Sastamalan kaupunki, vammaispalvelut
	Matti Lehtinen	Sastamalan Opisto
	Sirkku Erkkilä	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut

- 1 Teija Simola kertoi tilanteista työpaikoilla, joissa saa liikkua työajalla. Verotoimiston väki saa liikkua 1h/vk työajalla, liikkuvat kolmen hengen ryhmissä. Svea Perintä liikkuu työajalla ja saavat käyttää myös +-tuntinsa työaikana liikkumiseen.
2. Erityisliikunta
  - soveltavan liikunnan kehittäminen vammaisten ja kehitysvammaisten osalta
    - o onko palveluita riittävästi tarjolla?
    - o kehitysvammaisten hoitohenkilökunnan kuntouttava työote
    - o liikuntaneuvonnan antaminen hoitajille
3. Yleistä
  - liikunnallinen lapsiparkki suunnitteilla Pinkkiin
  - liikunnallinen iltapäiväkerho: Stormin koulu voitaisiin ottaa piltottihankkeeksi, kun uudet tilat valmistuvat
  - terveysliikuntakoordinaattorin hakeminen syksyllä
4. Seuraava kokous pidetään tiistaina 24.8.2010 klo 17.30 Vinkin vapaa-aikakeskuksessa.

Muistion vakuudeksi Sirkku Erkkilä

25.8.2010

**Terveysliikunnan työryhmän kokous**

Aika 24.8.2010 klo 17.30-18.20

Paikka Vinkin vapaa-aikakeskus, liikuntatoimisto

Läsnä	Jari Aho	Sastamalan kaupunki, liikuntapalvelut
	Teija Simola	Kunnon Startti
	Janika Karimäki	Sastamalan kaupunki, vammaispalvelut
	Keijo Lakkinen	Suunta-Sepot
	Marika Linna	Liikuntakeskus Pinkki (Kuntoile Ville)

1. Jari Aho esitteli yhteenvedon terveysliikuntasuunnitelmasta ja totesi samalla, että terveysliikuntakoordinaattorin palkkaaminen siirtyy loppuvuodelle ja asiaa valmistellaan syksyn aikana
2. Terveyttä edistävän liikunnan hankerahoitusta tullaan hakemaan Opetusministeriöstä 4.10.2010 mennessä. Hakemus tehdään suunnitelman pohjalta. Jari Aho kertoi, että ministeriöön on oltu jo yhteydessä asian tiimoilta.
3. Kaupunki hakee mukaan Ikäinstituutin Voimaan Vanhuuteen – hankkeeseen. Ikäinstituutti valitsee hakijoista 8-10 kuntaa/kaupunkia mukaan hankkeeseen ja valinta tapahtuu lokakuun alkuun mennessä. Paikallisen hankkeen tavoitteena on vanhusten lihasvoiman ja tasapainon kehittäminen kuntosalitoiminnan ja kotivoimistelun avulla, omaisten ja järjestöjen innostaminen liikuttamaan ikäihmisiä mm. Liikuta läheistäsi –kampanjan avulla sekä ikäihmisille suunnattujen teemaliikuntatapahtumien järjestäminen. Nämä tavoitteet on kirjattu myös kaupungin terveysliikuntasuunnitelmaan
4. Työryhmän seuraava kokous pidetään heti, kun Opetusministeriön rahoituksesta saadaan tietoa

Sastamalassa 25.8.2010

Jari Aho