SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

LIIKKUVIA HYVINVOINTI-ALUEITA RAKENTAMASSA

TIETOPAKETTI ALUEVALTUUTETUILLE
LIIKKEEN JA LIIKUNNAN
EDISTÄMISESTÄ

Hyvä aluevaltuutettu,

Suomalaisten liikkuminen on vähentynyt entisestään. Liikkumattomuus vie paitsi suomalaisten terveyden myös hyvinvointialueiden rahat. Alueille syntyy vuosittain miljardiluokan lasku, kun suomalaiset liikkuvat liian vähän.

Haaste on suuri ja ajankohtainen, koska uusien hyvinvointialueiden tehtävänä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Jatkossa myös osa valtion rahoituksesta hyvinvointialueille määräytyy hyte-toimien perusteella.

Liike on erinomainen lääke, joka hyvinvointialueiden kannattaa ottaa mahdollisimman pian käyttöön. Liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa useita sairauksia ja lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

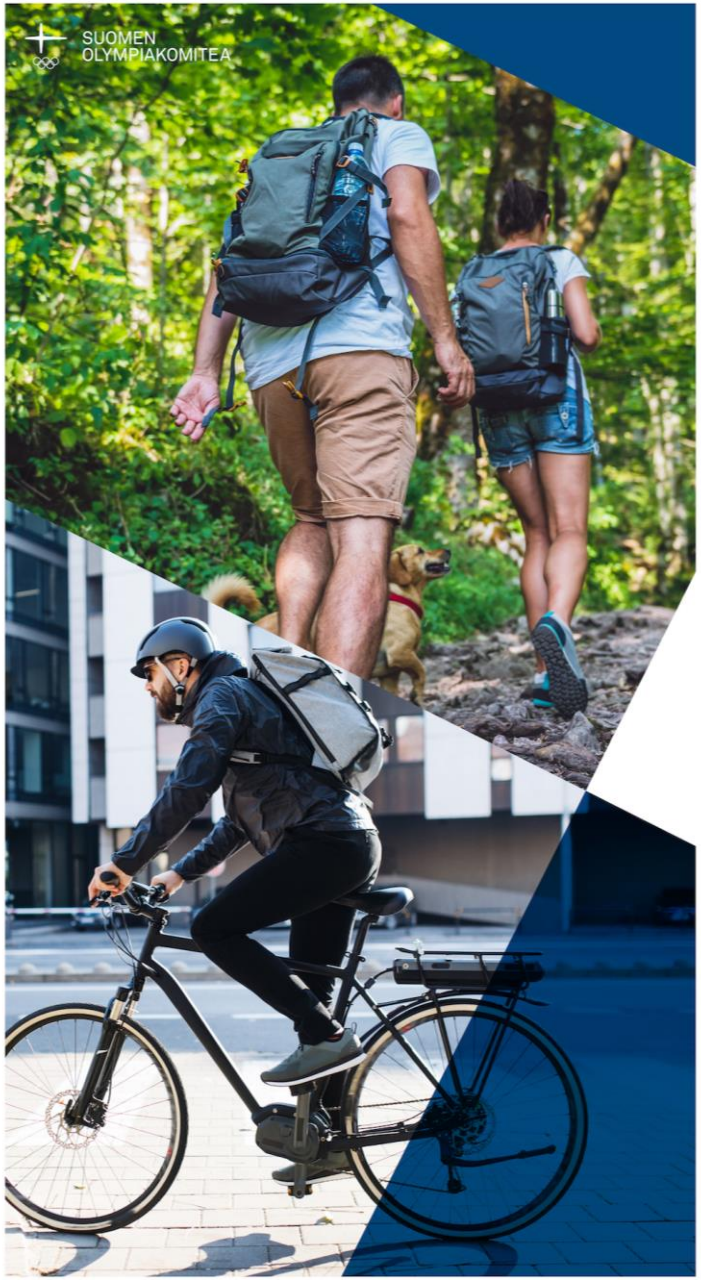
Miten hyvinvointialueet voivat lisätä suomalaisten fyysistä aktiivisuutta? Ja miten uusissa rakenteissa voidaan rakentaa roolitus ja yhteistyö alueiden, kunnan ja muiden toimijoiden välillä, jotta liike lisääntyisi?

Tähän tietopakettiin olemme koonneet vinkkejä hyvinvointialueiden mahdollisuuksista liikkeen lisäämiseen. Olemme mielellämme tukemassa työtänne liikkuvien hyvinvointialueiden rakentamiseksi.

Liikunnallisin terveisin
Suomen Olympiakomitea ja Liikunnan Aluejärjestöt

Sisällys

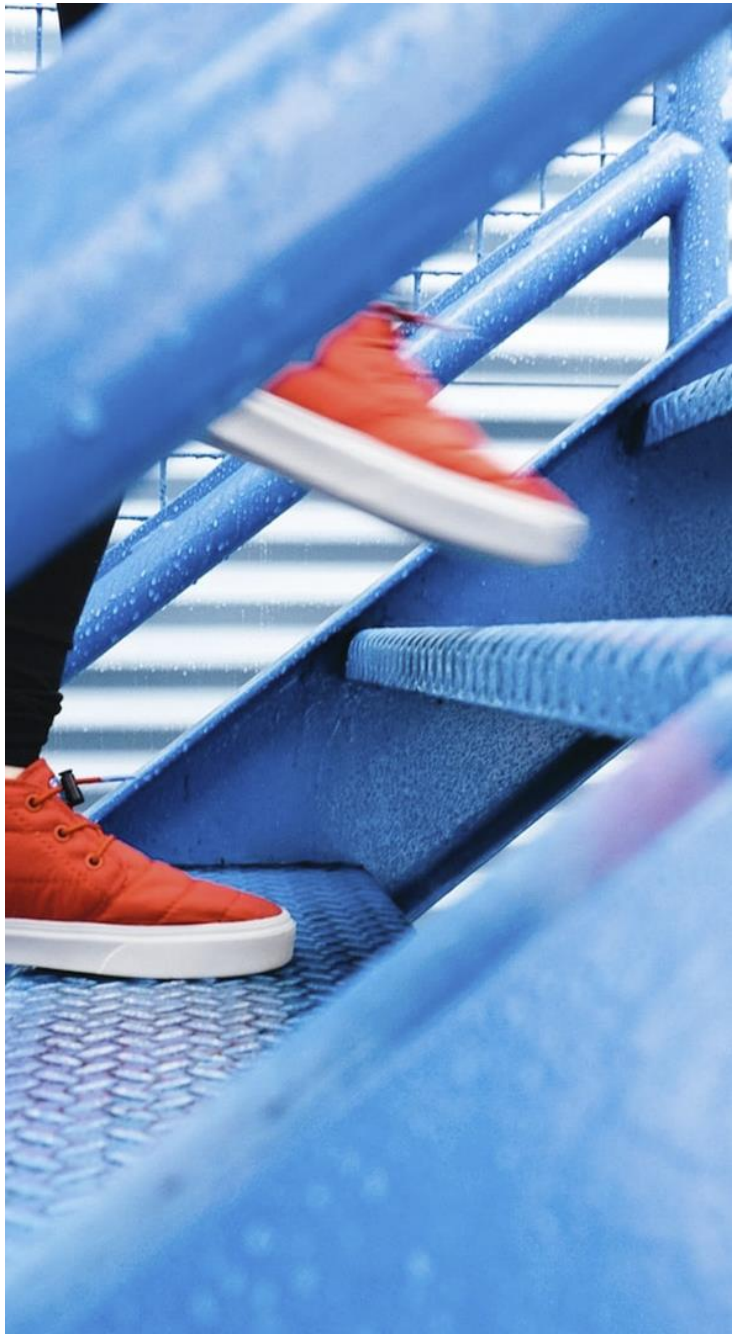
- Miten hyvinvointialue linkittyy liikkumiseen ja miksi liikettä pitää lisätä?
- Miten hyvinvointialueilla voidaan tarttua liikkumattomuuden haasteeseen?
  - Liikuntaneuvonta
  - Yhteistyö liikuntatoimijoiden kanssa
  - Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi
  - Soveltava liikunta
- Käytännön esimerkkejä yhdyspintatyöstä

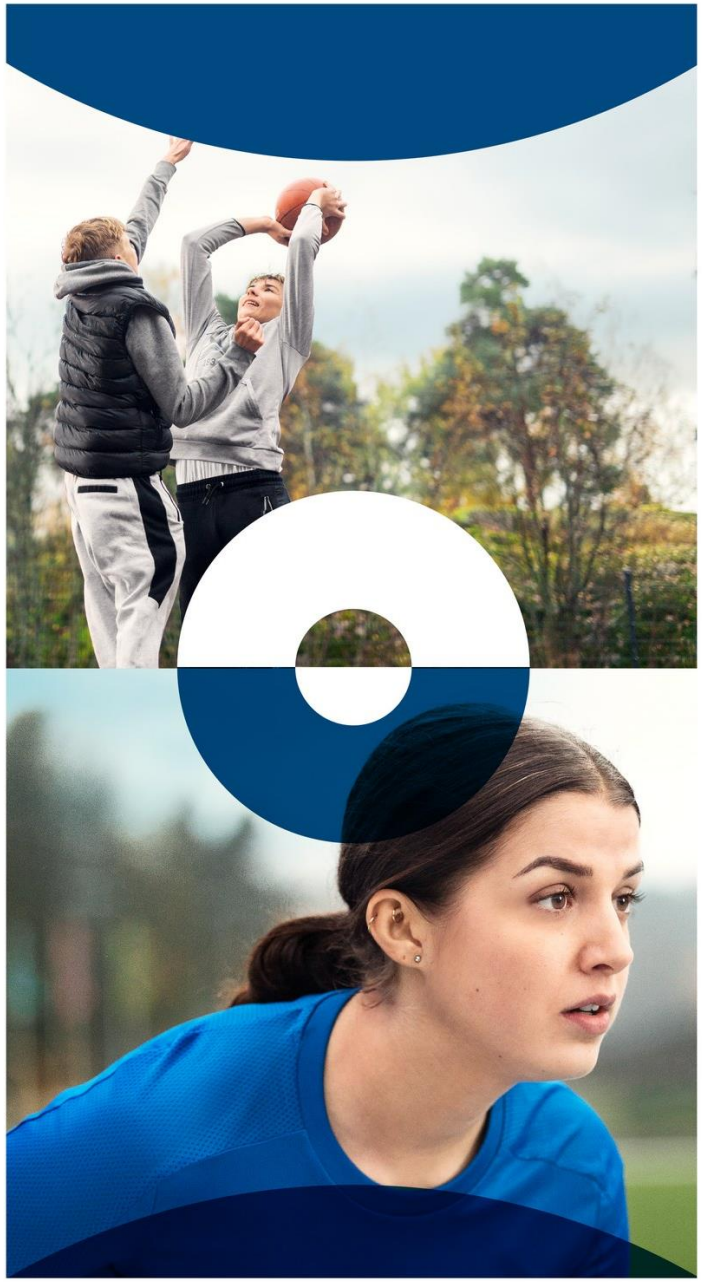


Miten hyvinvointialue linkittyy liikkumiseen ja miksi liikettä pitää lisätä?

Lain mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on sekä kuntien että hyvinvointialueiden tehtävä

- Hyvinvointialueen on strategisessa suunnittelussaan asetettava hyvinvoinnin ja terveyden edistämiselle **tavoitteet** ja määriteltävä tavoitteita tukevat **toimenpiteet**
- Hyvinvointialueen on nimettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen **vastuutaho** sekä huomioitava päätöksenteossaan **vaikutukset** hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin
- Hyvinvointialueen on valmisteltava aluevaltuustolle valtuustokausittain alueellinen **hyvinvointikertomus ja -suunnitelma** yhteistyössä kuntien kanssa
- Hyvinvointialueen on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä alueensa **kuntien kanssa** ja tuettava niitä asiantuntemuksellaan
- Valtion rahoitukseen hyvinvointialueille sisältyy myös ns. **hyte-lisäosa**: rahoituserä hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen toimien perusteella
- Hyvinvointialueen on edistettävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien **järjestöjen** toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia
- Hyvinvointialueen on **neuvoteltava** vähintään kerran vuodessa yhdessä kuntien sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien toimijoiden kanssa tavoitteista, toimenpiteistä, yhteistyöstä ja seurannasta
- Hyvinvointialueella on vastuu asiakkaiden sosiaali- ja terveydenhuollon **palvelujen yhteensovittamisesta kokonaisuuksiksi** kuntien sekä muiden toimijoiden kanssa





Liikuntaa kannattaa edistää

- **Liikunnalla on positiivinen vaikutus elämään:** koulumenestykseen, koulutustasoon, ansiotuloihin ja työmarkkinoille kiinnittymiseen.
- **Liike on lääke:** vähentää sairauspoissaoloja, lisää työtehoa ja kohentaa työkykyä, ehkäisee pitkäaikaissairauksia ja auttaa niiden hoidossa ja kuntoutuksessa.
- **Liikkuvan aivot pelaavat:** vaikuttaa myönteisesti tiedollisiin toimintoihin ja oppimiseen.
- **Liikunta parantaa päivittäistä elämänlaatua:** auttaa palautumaan ja hallitsemaan stressiä sekä parantaa unta ja elämänhallintaa.
- **Liikunta tuottaa mielihyvää:** elämyksiä, kokemuksia ja tuntemuksia.
- **Liikuntaharrastuksiin osallistuminen lisää yhteiskunnallista osallisuutta ja vuorovaikutustaitoja:** liikunnan avulla voidaan kehittää sosiaalisia taitoja; seurat ovat tärkeitä toimijoita myös osallisuuden vahvistamisessa ja maahanmuuttajien kotoutumisessa.

Alueen näkökulmasta nämä kaikki yhdessä tarkoittavat yhteistä menestystä ja hyvinvointia, vetovoimaa sekä maltillisia sote-kustannuksia.

Liikunta on arvokasta itsessään – ja lisäksi monilla muilla tavoilla

Terveys ja hyvinvointi

- Vähemmän sairauksia
- Vähemmän mielenterveysongelmia
- Vähemmän syrjäytymistä
- Toimintakykyä
- Vähemmän tapaturmia
- Yhteisöjä ja elämyksiä

Työllisyys

- Paikallista vetovoimaa
- Liikunnan ja urheilun työpaikkoja
- Tuottavuutta
- Pidempiä & eheämpiä työuria

Koulutus ja oppiminen

- Parempia oppimistuloksia
- Kansalaistaitoja
- Mielekästä tekemistä

Talous

- Vähemmän sote-kuluja
- Enemmän verotuloja

Maanpuolustus

- Maanpuolustuskykyä

Ympäristö

- Vähemmän päästöjä

Kestävä kehitys

Miksi liikettä pitää lisätä alueilla?

Suurin osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Liian vähäisestä liikkumisesta ja liiallisesta paikallaanolosta syntyvät kustannukset ovat Suomessa jopa 4,7 miljardia euroa vuodessa. Hyvinvointialueilla kustannukset lasketaan sadoissa miljoonissa.

Liikuntaraportin (2022) mukaan muun muassa työikäisen väestön kunto rapistuu, paino nousee ja väestössä on runsaasti sairauksia. Tämän seurauksena sairauspoissaolot kasvavat, terveydenhuolto kuormittuu, menetämme terveitä työvuosia ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kääntynyt kasvuun. Nämä näyttäytyvät tulevina vuosikymmeninä valtavana terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn haasteena.

Noin 40 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiseen, selviää vuoden 2022 Move!-mittauksista. Lasten ja nuorten toimintakykyä ja liikkumista on tärkeä edistää jatkossa hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyönä.

Liikunnalla on vahva tutkimusnäyttö ihmisten terveyttä ja hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Liikunta paitsi ennaltaehkäisee myös hoitaa ja kuntouttaa lukuisia sairauksia. **Tulevat hyvinvointialueet tulevat käyttämään ylintä päätäntävaltaa, miten kansalaisten terveydenhuolto tulevaisuudessa järjestetään.**

Liikkumattomuuden kustannukset
vuosittain Suomessa

Tuloverojen menetys
1843 milj. €

Ikääntyneiden laitoshoito
419 milj. €

Työkyvyttömyys-eläkkeet
325 milj. €

Ennenaikaiset kuolemat
300 milj. €

Terveyspalveluiden käyttö
214 milj. €

Sairauspoissaolot
56 milj. €

Lääkkeet
49 milj. €

Maksetut työttömyysturva-etuudet
21 milj. €

UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Liikkumattomuuden kustannukset
vuosittain Suomessa sairausryhmittäin

Sepelvaltimotauti
23 milj. €

Tyypin 2 diabetes
391 milj. €

Rintasyöpä
24 milj. €

Paksusuolen syöpä
10 milj. €

Aivoinfarkti
98 milj. €

Masennus
89 milj. €

Murtuma
62 milj. €

Selkäkipu
25 milj. €

Ennenaikainen kuolema
300 milj. €

Alzheimerin tauti
340 milj. €

UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Paikallaanolon kustannukset
vuosittain Suomessa

Paikallaanolon kustannukset
1,5 mrd. €

Työkyvyttömyys-eläkkeet
691 milj. €

Terveyspalveluiden käyttö
346 milj. €

Ennenaikaiset kuolemat
298 milj. €

Lääkkeet
123 milj. €

Pitkät sairauspoissaolot
43 milj. €

Lyhyet sairauspoissaolot
2 milj. €

UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Paikallaanolon kustannukset
vuosittain Suomessa sairausryhmittäin

Tyypin 2 diabetes
1087 milj. €

Ennenaikaiset kuolemat
298 milj. €

Masennus
74 milj. €

Sepelvaltimotauti
19 milj. €

Rintasyöpä
15 milj. €

Paksusuolen syöpä
10 milj. €

UKK-instituutti

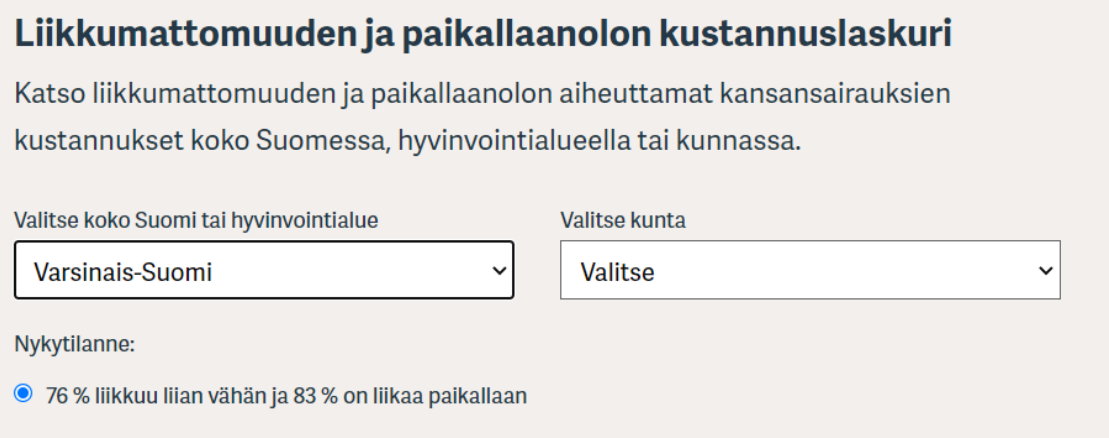
Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Tutustu hyvinvointialueesi liikkumattomuuden kustannuksiin

UKK-instituutin kustannuslaskuri näyttää liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamien kansansairauksien kustannukset koko Suomessa sekä hyvinvointialueittain ja kunnittain.

Laskurilla voi myös tarkastella alueellisia sairausryhmittäisiä kustannuksia ja niiden muutoksia, kun suositusta vähemmän liikkuvien ja liikaa paikallaan olevien osuudet muuttuvat.

- Laskelmissa on eroteltu liikkumattomuudesta aiheutuvat **suorat kustannukset**, joita muodostuu yhteiskunnalle kansansairauksista aiheutuneista terveyspalveluiden käytöstä ja lääkityksestä.
- Laskuri huomioi myös **epäsuorat kustannukset**, joita muodostuu työikäisen väestön työn tuottavuuden heikentymisestä sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeiden ja ennenaikaisten kuolemien seurauksena.



Hyvinvointialue: Varsinais-Suomi

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset	**124 751 000 €**	**132 867 000 €**
Suorat kustannukset	64 072 000 €	41 589 000 €
Epäsuorat kustannukset	60 679 000 €	91 277 000 €

Lähde: Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri

Kannustimena HYTE-kerroin

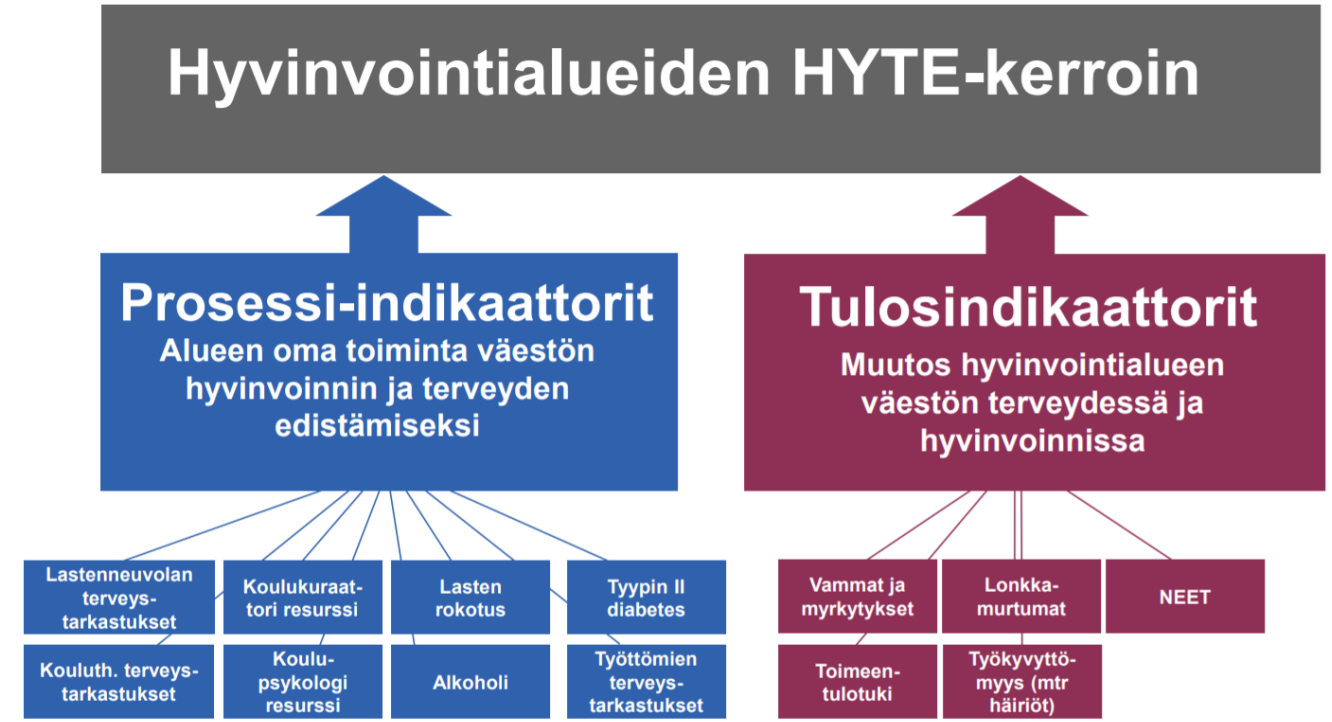
Hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveydenhuollon tehtävien valtionrahoituksen perusteeksi otetaan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin eli HYTE-kerroin.

HYTE-kertoimen tavoitteena on kannustaa hyvinvointialueita huolehtimaan tarpeenmukaisesta ehkäisevästä työstä sosiaali- ja terveyspalveluissa.

HYTE-kerroin lasketaan siihen valittujen toimintaa ja tuloksia väestötasolla kuvaavien indikaattorien pohjalta, jotka huomioidaan ensimmäisen kerran vuoden 2026 rahoituksen jaossa.

Liikkumisella on vaikutus useisiin HYTE-kertoimen osa-alueisiin.

Lisätietoa HYTE-kertoimesta THL:n nettisivuilla.



Lähde: HYTE-kerroin – kannustin hyvinvointialueille

Miten hyvinvointialueilla voidaan tarttua liikkumattomuuden haasteeseen?

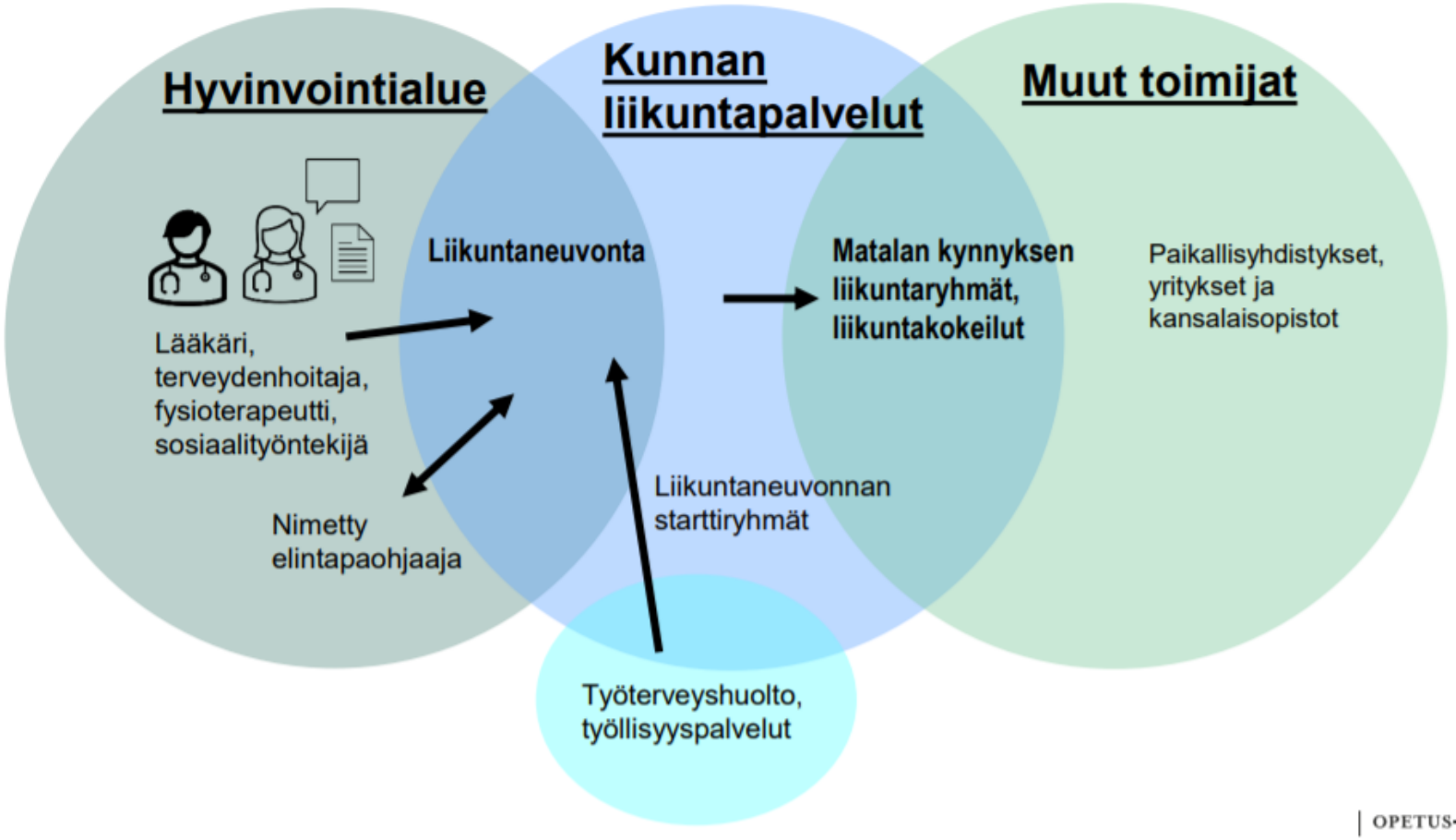
10 vinkkiä liikkeen lisäämiseksi hyvinvointialueilla

Toimenpiteitä tarvitaan sekä strategisella että operatiivisella tasolla:

1. Strategiaan kirjaus liikunnasta ja siihen liittyvästä neuvonnasta sekä palveluketjuista → selkänoja toimintaan
2. Hyvinvointisuunnitelmaan ja -kertomukseen kirjaukset fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan edistämisestä
3. Alueellisen liikkumisohjelman laatiminen
4. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta, joka edistää liikuntaa alueen hyte-työssä
5. Järjestelmällinen yhteistyö ja vuoropuhelu järjestösektorin ja hyvinvointialueiden välille, esim. yhdistysfoorumi
6. Järjestöt ja liikunta-alan yritykset mukaan suunnittelemaan ja tuottamaan palveluita
7. Toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju, ml. selkeä työn- ja vastuunjako kuntien ja hyvinvointialueiden välillä
8. Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin tarkistuslista käyttöön päätöksentekoon
9. Kumppanuussopimukset hyvinvointialueiden ja kuntien välillä
10. Hyvinvointi-/tai liikuntakoordinaattorin palkkaaminen

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan yhdyspinnat



Lähde: Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon

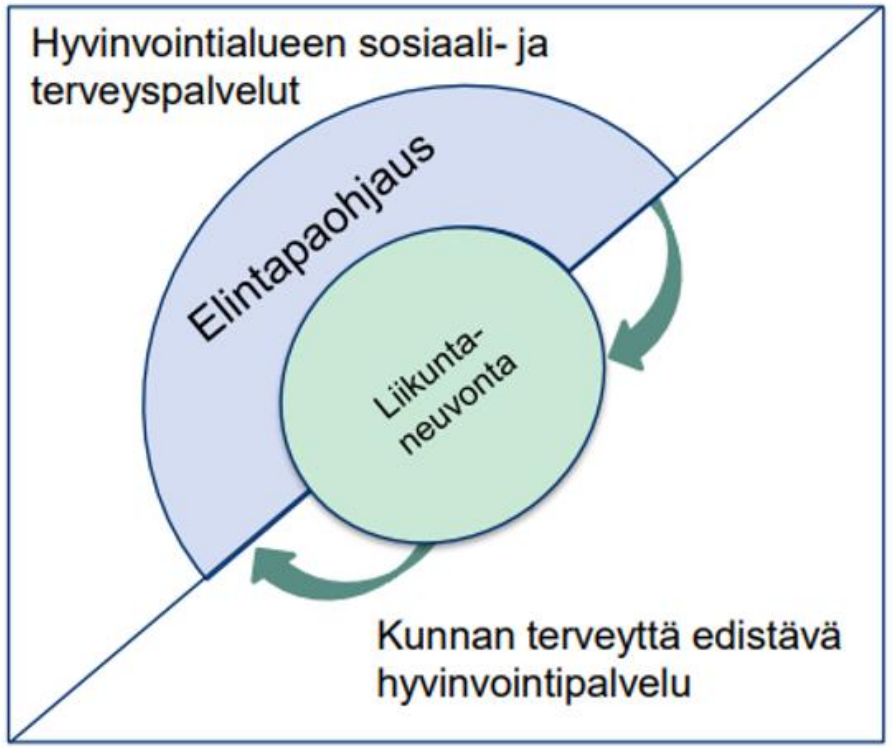
Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta 2023

Liikuntaneuvonta on kuntalaisten terveyttä edistävä hyvinvointipalvelu, ja osa hyvinvointialueen toteuttamaa ennaltaehkäisevää, hoitavaa ja kuntouttavaa elintapaohjausta.

Liikuntaneuvonta toteutuu yhdyspinnalla kunnan, ja hyvinvointialueen ja järjestöjen sekä tarvittaessa muiden toimijoiden palveluketjussa.

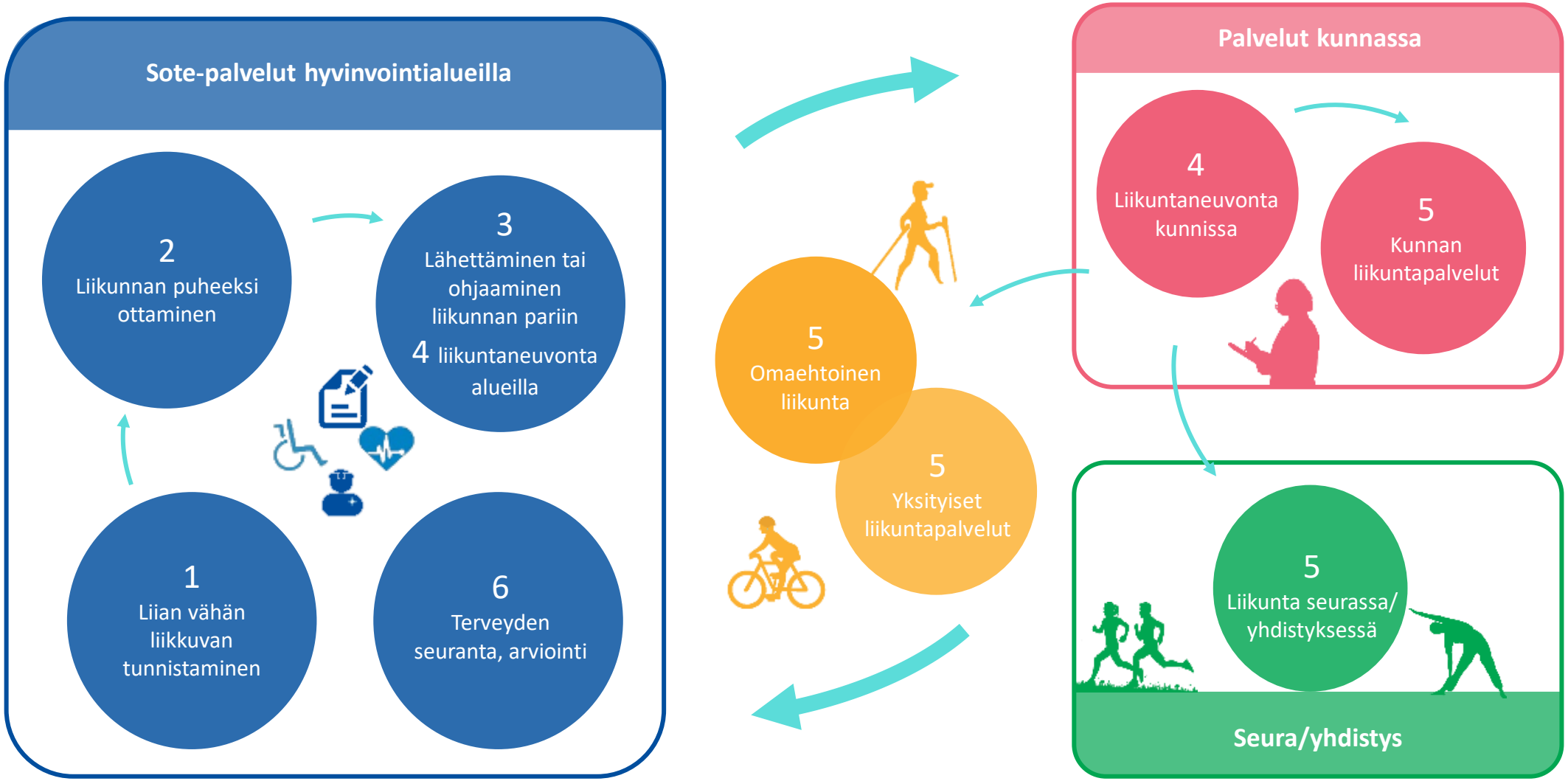
Liikuntaneuvonta on keino ehkäistä kansansairauksia. Palvelu sisältää ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan ja liikkumisen lisäämiseen sekä muiden terveellisten elintapojen pariin.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö / Liikkuva aikuinen -ohjelma



Lähde: Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon

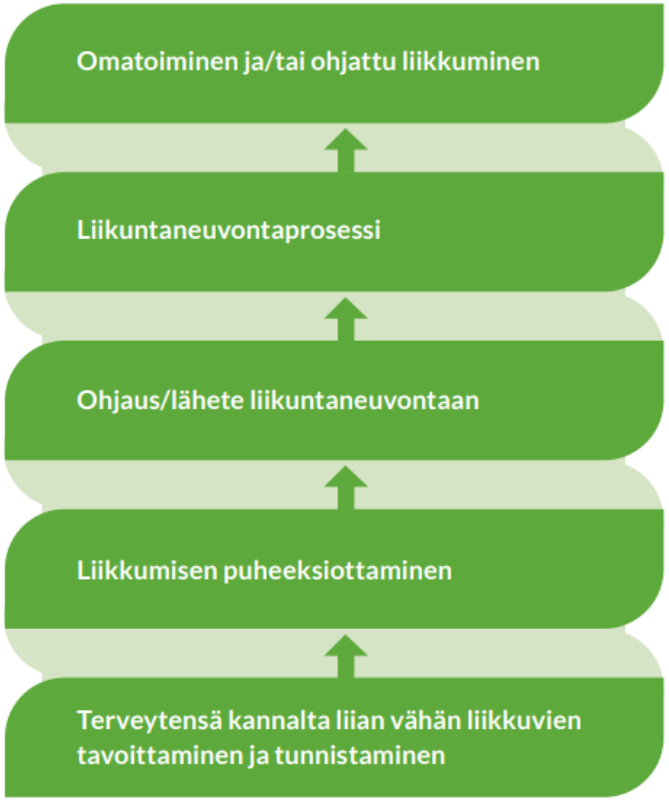
Liikuntaneuvonnan palveluketju



Toimivan palveluketjun varmistaminen

- Liikuntaneuvonnan palveluketjuun kuuluu asiantuntijoita muun muassa hyvinvointialueelta, kunnasta ja järjestöistä.
- Kunta ja hyvinvointialue laativat keskinäisen kumppanuussopimuksen.
- Palveluketjun toimijat sopivat palveluketjun rakenteen ja prosessin sisällön.
- Palveluketjun toimijoiden roolit kuvataan ja tuodaan kaikkien toimijoiden tietoon.
- Liikuntaneuvonnan yhteisesti sovitut tavoitteet ovat kaikkien toimijoiden tiedossa.
- Kuntien liikuntaneuvojalla tulee olla hyvinvointialueella vastinpari (työntekijä).
- Kuntien liikuntaneuvojalla tulee olla käytössä rajatut kirjaamisoikeudet potilastietojärjestelmissä.
- Liikuntaneuvontaprosessia tulee tilastoida ja arvioida.
- Palveluketjun toimijoilla tulee olla suunnitelma vaikutusten ja vaikuttavuuden todentamiseksi.
- Palveluketjun toimijat osallistuvat elintapaohjauksen/ liikuntaneuvonnan verkostoihin.
- Liikuntaneuvonnan lisäksi yhdyspintaan sijoittuu soveltavan liikunnan palveluja ja Move!-mittaukseen liittyviä osia.

Lähde: Opetus- ja kulttuuriministeriö / Liikkuva aikuinen -ohjelma



Liikuntaneuvonnan palveluketju. Lähde: Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset

Tutustu liikuntaneuvontaan

Yleistietoa liikuntaneuvonnasta (Liikkuva aikuinen –ohjelman nettisivut)

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset (Liikkuva aikuinen -ohjelma/ Likes-tutkimuskeskus, 2021)

Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon (OKM, 2022)

Elintapaohjauksen tarkistuslista (STM, 2022)

Mitä on liikuntaneuvonta – katso video (LiikU, 2018)

Yhteistyö liikuntatoimijoiden kanssa

Järjestelmällinen yhteistyö liikuntatoimijoiden kanssa

Liikuntalain mukaan liikunta on kunnan tehtävä ja kunnat ovat suomalaisen liikuntakulttuurin suurin rahoittaja yhdessä kotitalouksien kanssa. Hyvinvointialueen onkin toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyössä alueensa kuntien kanssa.

Järjestöt ja yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat ovat mielellään kumppaneina tarjoamassa ja kehittämässä liikkumisen mahdollisuuksia ja palveluja. Hyvinvointialueiden kannattaa hyödyntää paikallisten järjestöjen asiantuntemusta ja luoda rakenteistettu vuoropuhelu liikunnan järjestösektorin kanssa.

Seurat ja yhdistykset ovat merkittäviä liikuntamahdollisuuksien toteuttajia ja vertaistuen tarjoajia. Suomessa on noin 9 000 urheiluseuraa, joilla on yli sadan vuoden kokemus ja poikkeukselliset voimavarat liikunnan järjestämisessä. Tätä Suomen suurinta kansanliikettä kannattaa kuunnella ja hyödyntää terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Liikunnan aluejärjestöt yhdistävät liikunnan ja urheilun kansalaistoimijoiden ääntä alueella.

Liikunnan aluejärjestöt

- Liikunnan aluejärjestöt toimivat viidentoista aluejärjestön voimin eri puolella Suomea.
- Järjestöjen perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla. Lisäksi tehtävänä on liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen - erityisesti paikallisella tasolla.
- Yhteiskuntavaikuttamisella aluejärjestöt edistävät alueidensa liikunta- ja urheilutoimijoiden ja vapaaehtoistoiminnan yleistä arvostusta ja toimintaedellytyksiä.
- Lisäksi ne vaikuttavat liikunta- ja urheilukulttuurin yleiseen kehitykseen maakunnassa.

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA)

Kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toimilla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Väestön riittämättömään liikkumiseen puuttuminen edellyttää liikkumisen kysymysten huomioimista kaikilla hallinnonaloilla ja –tasoilla. Liikkumisen ja liikunnan kysymykset tulee siis huomioida mm. sosiaali- ja terveys-, koulutus-, ympäristö- ja liikennepalveluihin liittyvässä valmistelussa ja päätöksenteossa.

Yksi keino on vaikutusten ennakkoarviointi, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä suunnitteilla olevan toimenpiteen vaikutuksista.

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnissa ennakoidaan toimenpiteiden tai päätösten vaikutuksia ihmisten liikuntaan ja liikkumiseen sekä mahdollisuuksiin liikkua ja harrastaa liikuntaa. Myös hyvinvointialueille on laadittu liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin tarkistuslistat päätöksenteon tueksi.

Lue lisää:

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin infopaketti

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin tarkistuslistat hyvinvointialueille

Lisätietoa liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnista Valtion liikuntaneuvoston sivuilla

Soveltava liikunta

Soveltava liikunta

Henkilöitä, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, on väestöstä noin 15-20 % eli lähes miljoona suomalaista. Tähän ryhmään kuuluvat hyötyvät suhteessa eniten liikunnan tuomista terveyshyödyistä.

Hyvinvointialueiden ja kuntien tulee yhdessä sopia keskinäisestä soveltavan liikunnan järjestämiseen sekä edistämiseen liittyvästä työnjaosta.

Hyvinvointialueiden ja kuntien sujuvalla yhteistyöllä edistetään soveltavaa liikuntaa tarjoavien yhdistysten toimintaa mm. tarjoamalla liikuntatiloja ja tukemalla yhdistyksiä taloudellisesti.

Tukemalla yhdistysten liikuntatoimintaa hyvinvointialueet ja kunnat samalla edistävät kuntalaisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ja elää täysipainoista elämää.

Lue lisää:

Soveltava Liikunta SoveLi ry

Käytännön esimerkkejä yhdyspintatyöstä

ESIMERKKI

Eksoten yhdyspintatyö

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri tekee alueellista hyvinvointityötä kuntien hyvinvointitiimien, järjestöjen ja eri yhteistyökumppaneiden kanssa tiiviissä yhteistyössä. Eksote suunnittelee yhdyspintatyötä, jossa on:

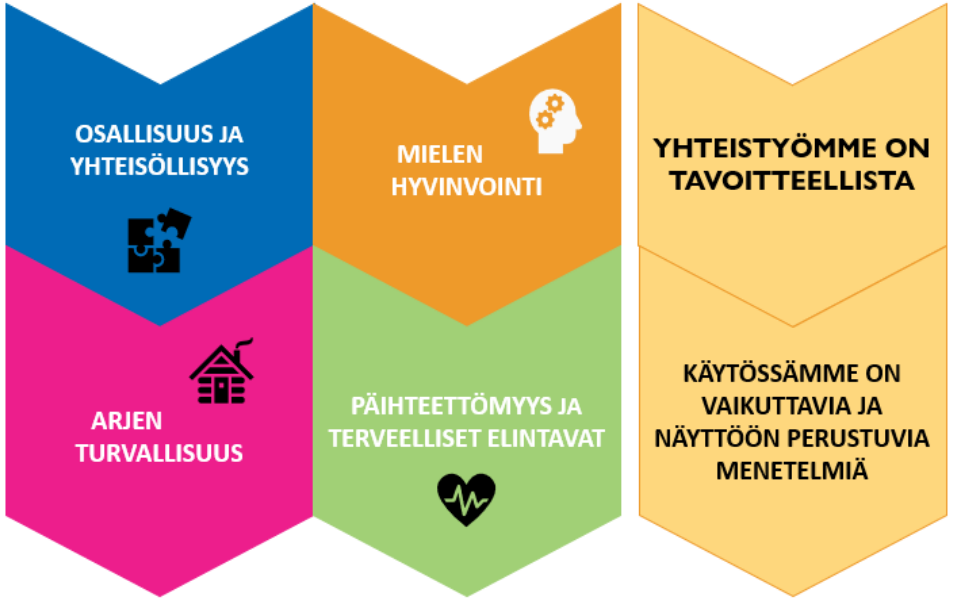
- Maakunnallinen hyvinvointiryhmä, joka vastaa poikkihallinnollisesta hyte-työn johtamisesta ja ohjaamisesta. Ryhmä asettaa yhteiset tavoitteet ja linjaa kehityskohteet.
- Hyte-jory ja hyte-tiimi
- Kuntien hyte-työryhmät ja koordinaattorit
- Hyvinvointialue, kunnat ja järjestöt toteuttavat ja edistävät yhteisesti sovittuja teemoja työryhmissä. Omia työryhmiä on muun muassa ravitsemukseen, kulttuuriin, järjestöjen kumppanuuspöytään, varhaiskasvatukseen, elintapaohjaukseen, osallisuuteen, ikäverkostoon, lapsiperhepalveluihin, ehkäisevään päihdetyöhön, turvallisuuteen ja työrukkastoimintaan liittyen.

ESIMERKKI

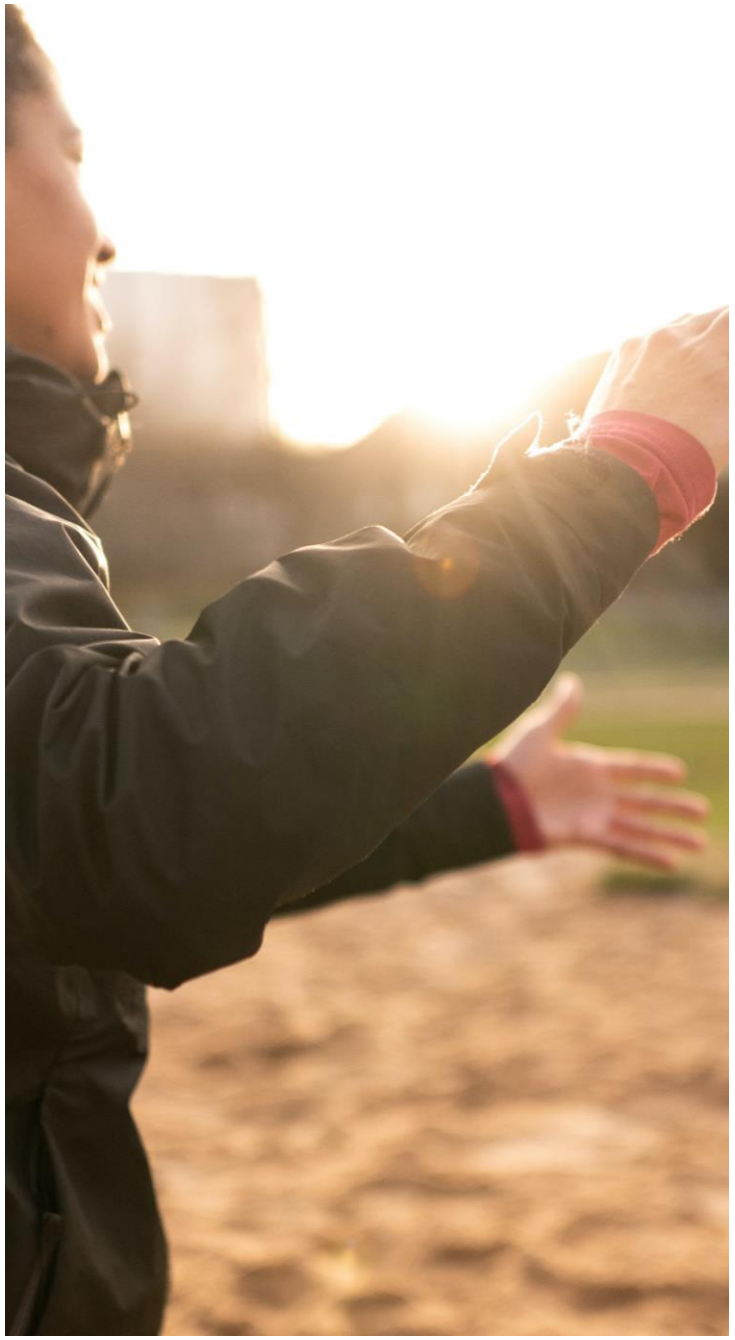
Päijät-Hämeessä liikunta vahva osa hyte-työtä

Liikunta-alan ammattilaiset on otettu vahvasti mukaan hyvinvointialueen valmistelutyöhön muun muassa:

- Hyte-yhdyspintatyössä
- Järjestö-kuntayhteistyössä, jonka tavoitteena tuottaa palveluja ja työkaluja kuntien tueksi
- Järjestötyöryhmissä, esim. järjestöneuvottelukunta, yhdistysfoorumi
- Hyvinvointikertomuksen ja –suunnitelman laatimisessa
- Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueiden eli hyte-kärkien 2020-2025 suunnittelussa
- Valmistelemaan hyte-työn tueksi alueellista liikkumisohjelmaa 2023-2030



Päijät-Hämeen hyte-kärjet 2020-2025. Lähde: Päijät-Hämeen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021–2025.



Muita hyödyllisiä linkkejä

- TEAviisari-verkkopalvelusta löytyy aluekohtaisia tietoja liikunnasta
- Hyvinvointialueen valtuutetun HYTE-opas
- Alueellinen hyvinvointijohtaminen (THL)
- Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäättäjälle

Uhka vai mahdollisuus?

Hyvinvointialueilla ollaan suuren haasteen – mutta myös mahdollisuuden – edessä. On selvää, etteivät hyvinvointialueet rakennu liikkuviksi itsestään. Muutos edellyttää avointa mieltä ja rohkeutta tarttua uudenlaisiin lähestymistapoihin.

Haastamme sijoittamaan palohälyttimiin sen sijaan, että sammutetaan tulipaloja jälkikäteen. Investointi suomalaisten liikkumiseen on ehkäisevää terveyden edistämistä, joka edistää yksilöiden toimintakykyä ja vähentää tarvetta hintaville korjausliikkeille terveydenhuollossa.

Huoli suomalaisten vähäisestä liikkumisesta on yhteinen. Liikettä on luotava vahvalla yhteistyöllä. Niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin toimijoilla on tässä oma roolinsa. Liike on yksi ratkaisu haasteisiin, joita hyvinvointialueilla kohdataan.

Avainasemassa on kohtaamisten hyödyntäminen terveydenhuollossa. Järjestelmällisen elintapaohjauksen avulla kyetään tunnistamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja ohjaamaan heidät konkreettisen avun piiriin. Vaalitaan välittämisen, kannustamisen ja auttamisen kulttuuria. Tuetaan erityisesti niitä, jotka eivät yksin onnistu.

Tarvitsemme laajan arjen kulttuurin muutoksen – yhteisiä pelisääntöjä uusiin tapoihin tehdä töitä, opiskella ja käydä koulua. On keksittävä luovia ratkaisuja niin tilojen kalustukseen, kokousten järjestämiseen kuin välituntien täytteeksi. Koronavuodet ovat näyttäneet, että kykenemme uudistumaan!

Lähdeluettelo

- Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus 2022. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. https://liikkuvaaikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositukset_FINAL.pdf
- Liikunnan aluejärjestöt. https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JULKAISU_20220616071802.pdf
- Pauliina Husu, Kari Tokola, Henri Vähä-Ypyä, Tommi Vasankari. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö Helsinki 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370
- Päijät-Hämeen hyvinvointikertomus ja –suunnitelma 2021-2025. https://paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2021/11/PH_hyvinvointikertomus_ja_suunnitelma_2021-2025_hyvaksytty_15112021.pdf
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. HYTE-kerroin - kannustin hyvinvointialueille. https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/alueellinen-hyvinvointijohtaminen/hyte-kerroin-kannustin-hyvinvointialueille
- UKK-instituutti 2022. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset. https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/
- UKK-instituutti 2022. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/
- Valtion liikuntaneuvosto 2022. Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA). https://www.liikuntaneuvosto.fi/liva/