



Liikunnan edistäminen Pohjois-Savon hyvinvointialueella

HYTE- ja osallisuus palvelualue,
hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti

Pohjois-Savon hyvinvointitavoitteet 2021-2025

I Osallisuuden vahvistuminen ja yksinäisyyden vähentäminen

- ❖ Lapset ja nuoret kokevat olevansa osa yhteisöjään
- ❖ Kuntalaisia osallistavat ja vaikutusmahdollisuuksia lisäävät toimintatavat ovat käytössä
- ❖ Kukaan ei koe itseään yksinäiseksi

II Vanhemmuus vahvistuu

- ❖ Toimiva parisuhde
- ❖ Vanhemmuustaidot vahvistuvat
- ❖ Vanhempien oma jaksaminen vahvistuu

III Itsestä huolehtimisen ja terveellisten elintapojen edistäminen

- ❖ Ruokasuositusten mukaiset ruokatottumukset toteutuvat
- ❖ Tervehampaiset lapset ja nuoret
- ❖ Nuoret nukkuvat riittävästi
- ❖ Terveyttä edistävä liikunta lisääntyy (erit. 2.aste, matalan koulutustason naiset, ikäihmiset)
- ❖ Oppimistaidot vahvistuvat
- ❖ Yhä useampi osallistuu kohdunkaulan syövän seuluntoihin
- ❖ Raskaudenkeskeytykset vähenevät

IV Mielen hyvinvointi ja riippuvuuksien ehkäisy

- ❖ Mielenterveys vahvistuu (erit. lapset ja nuoret)
- ❖ Alaikäiset nuoret ovat päihteettömiä
- ❖ Nuorten huumekekeilujen ja -käytön ehkäisy (erit 2. asteen nuoret)
- ❖ Työikäisten ja ikäihmisten päihteiden käyttö ja riippuvuuksien aiheuttamat haitat vähenevät
- ❖ Netin haitallinen käyttö vähenee (erit. nuoret)

V Tapaturmien ja väkivallan ehkäiseminen

- ❖ Ketään ei kiusata
- ❖ Kukaan ei koe seksuaalista häirintää tai ahdistelua
- ❖ Väkivaltaa tai sillä uhkailua ei sallita
- ❖ Nuorten tekemät rikokset vähenevät
- ❖ Liikenneonnettomuudet vähenevät
- ❖ Kaatumistapaturmat vähenevät

VI Hyte- resurssien, rakenteiden ja prosessien vahvistuminen

- ❖ HYTE-resurssit ja rakenteet vahvistuvat
- ❖ HYTE-prosessit vahvistuvat
- ❖ Ennakkoarviointi päätöksenteossa

Lähde: [Hyvinvointikertomus](#)

Hyvinvointisuunnitelma 2021-2025

Painopiste: Itsestä huolehtimisen ja terveellisten elintapojen edistäminen

TAVOITTEET	HUOMIOI ERITYISESTI	MENETELMÄT	MITTARIT
Terveyttä edistävä liikunta lisääntyy	<ul style="list-style-type: none"> 2. asteen opiskelijat, hengästyttävä ja hikoiluttava liikunta naiset, matala koulutustaso, liikunnan harrastaminen ikäihmiset, liikkumiskyvyn säilyttäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Kaikessa toiminnan suunnittelussa huomioidaan liikunnan edistäminen; esim. pitkät liikuntavälitunnit Jokaiselle harrastus, kohdennetut liikkumisryhmät liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille Perheiden liikuntalauantait ja höntsäryhmät Vahvistetaan aktiivisuuteen kannustavaa työkuultuuria (ks. Liikkuva aikuinen -ohjelma) Kehitetään toimintatapoja istumisen vähentämiseksi Liikkuva -ohjelmien (varhaiskasvatus, koulu, opiskelu, aikuinen, perhe ja ikiliikkuja) tehostaminen, nykytila-arviointien säännöllisyys ja arvioinnit toimintaa ohjaavina Vahvistetaan yhteistyötä liikunnallisten kerhojen tarjonnassa ja eri ikäryhmien liikunnassa Ikääntyneiden alaraajojen lihasvoimaharjoittelu Liikuntaneuvonta vähän liikkuville (sis ravitsemusohjaus ja uni) 	Kouluterveyskysely: <ul style="list-style-type: none"> harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1h viikossa, lukio 1. ja 2. ja ammatill 1. ja 2. v opisk FinSote: <ul style="list-style-type: none"> vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien 20-64-v osuus, %, erityisesti naiset ja matala koulutustaso, 2018 500m matkan kävelemissä suurina vaikeuksia kokevien osuus 65+v ja 75+v, 2018 Liikkuva -ohjelmat: <ul style="list-style-type: none"> Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma; kehitettävä liikuntavälineitä ja yhteistyötä lasten liikkumiseksi Liikkuva koulu -ohjelma; kehitettävää kerhotoiminnassa ja yhteistyössä oppilaiden liikkumiseksi Liikkuva opiskelu -ohjelma; kehitettävää yhteistyössä ja oppilaitoksessa liikunnallisten kerhojen tarjonnassa ja opiskelijaliikunnassa MOVE: <ul style="list-style-type: none"> MOVE testitulosten mukaan lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky, % 5 luokan oppilaista, joilla on heikko fyysinen toimintakyky, huonontunut TEAvisari, liikunta: <ul style="list-style-type: none"> Koulussa pitkät liikuntavälitunnit HYTE(K) Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnassa ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille HYTE(K) Liikuntaneuvonta.fi: liikuntaneuvontaa tarjoavat kunnat (lkm) Vaikuttavat hyte-menetelmät -kysely

Liikuntaneuvontaa ilmoitettu olevan:

- 2021: 3/19 kunnasta (Kuopio, Suonenjoki, Varkaus)
- 2022: 4/19 kunnasta (Keitele, Kuopio, Suonenjoki, Varkaus)
- Lisäksi Pohjois-Savon liikunnan hanke, jossa liikuntaneuvonta osana

Lähde: [Etsi kuntasi liikuntaneuvonnan yhteystiedot - Liikuntaneuvonta](#)

Miten liikumme verrattuna koko Suomeen? PSHVA (koko suomi)

Paremmin kuin muualla Suomessa

- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat
 - 4.-5.lk: 46,9% (42,8%)
 - 8.-9.lk: 24,5% (24,3%)
 - Ammatillinen oppilaitos: 15,8% (15,4%)
 - Lukio: 20,0% (17,5%)
- 55-74v terveysliikuntasuositukset saavuttavat: 41,4% (36,7%)
- 55-74v terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvat: 58,6% (63,3%)

Huonommin kuin muualla Suomessa

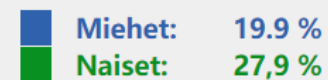
- 5. luokkalaiset, joilla MOVE!- mittauksessa heikko toimintakyky: 39,4% (38,4%)
- 20-54v terveysliikuntasuosituksen saavuttavat: 40,7% (42,2%)
- 20-54v terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvat: 59,3% (57,8%)
→ huom. erityisesti naiset, matala koulutustaso: 70,4 (64,9)
- Yli 75-v, joilla vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä: 31,7% (28,6%)

Yksi näkökulma liikkumisen edistämisen hyötyihin

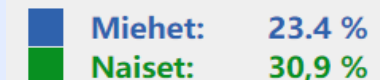
Ennuste lihavuuden esiintyvyydestä Pohjois-Savossa 25–74-vuotiailla vuosina 2022 ja 2032 **jos mitään ei tehdä**

Lähde: [Lihavuuteen liittyvä sairastuvuus -karttapalvelu \(arcgis.com\)](https://arcgis.com)

Lihavuuden esiintyvyys vuonna 2022



Lihavuuden esiintyvyys vuonna 2032



Maakunta: Pohjois-Savo

Uudet tyypin 2 diabetekseen sairastumiset vuosivälillä 2022–2032, jos lihavuus yleistyy ennustetusti

	Osuus väestöstä	Lkm	Vältettävissä olevat sairastumiset (lkm), jos lihavuuden esiintyvyys pysyisi vuoden 2022 tasolla	Vältettävissä olevat sairastumiset (lkm), jos lihavuuden esiintyvyys pienenesi ajanjaksolla 1% vuodessa
Miehet:	7.4 %	5473	153	265
Naiset:	6.0 %	4366	35	150

Käypä hoito- suositus: ”*Painonhallintaa edistävät päivittäinen arkiaktiivisuus, istumisen ja muun paikallaanolon vähentäminen ja vapaa-ajan liikunta.*”

Lähde: [Lihavuus \(lapset, nuoret ja aikuiset\) \(kaypahoito.fi\)](https://kaypahoito.fi)

Liikuntaneuvontaan käytetty vuotuinen summa kyetään säästämään jo neljän diabetestapauksen ehkäisyllä. On tutkittu, että neuvontaan sijoitettu raha saadaan takaisin tuottojen kera jo saman vuoden aikana.

Lähde: [Vasankari & Kolu 2018](#)

Liikkumattomuuden hinta

- Nykyisin 76% liikkuu liian vähän ja 83% on liikaa paikallaan
- Jos ”vain” 67% liikkuu liian vähän tai on liikaa paikallaan, saadaan jo merkittäviä säästöjä kansansairauksien kustannuksiin.

Lähde: [Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/)

Hyvinvointialue: Pohjois-Savo

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset ⓘ	69 307 000 €	72 705 000 €
Kustannusten muutos ⓘ	-6 587 000 €	-17 362 000 €
Suorat kustannukset ⓘ	36 254 000 €	24 081 000 €
Epäsuorat kustannukset ⓘ	33 052 000 €	48 624 000 €

Liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittäminen Pohjois-Savossa

Liikuntaneuvonnan palveluketju yhdyspinnassa

Toimiva palveluketju varmistetaan seuraavasti:

- Kunta ja hyvinvointialue vastaavat liikuntaneuvonnan palveluketjusta ja laativat keskinäisen kumppanuussopimuksen.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjuun kuuluu asiantuntijoita muun muassa kunnasta, hyvinvointialueelta ja järjestöistä.
- Palveluketjun toimijat sopivat palveluketjun rakenteen ja prosessin sisällön.
- Palveluketjun toimijoiden roolit kuvataan ja ne ovat kaikkien toimijoiden tiedossa.
- Liikuntaneuvonnan yhteisesti sovitut tavoitteet ovat palveluketjun kaikkien toimijoiden tiedossa.
- Palveluketjun toimijat osallistuvat elintapaohjauksen/ liikuntaneuvonnan verkostoihin.

| Opetus- ja kulttuuriministeriö

Hyvinvointialue/ HYTE- ja osallisuus palvelualue

- Kokoaa monialaisen verkoston palvelupolun rakentamiseen
- Koordinoi verkoston toimintaa ja toimii vastinparina kunnille ja muille toimijoille liikuntaneuvonnan kehittämisessä
- Tekee tiivistä yhteistyötä mm. Pohjois-Savon liikunta ry:n ja Ikäinstituutin Ikiliikkujat- verkoston kanssa
- Liikunnan edistämisen kokonaisuutta PSHVA:lla koordinoi hyvinvointikoordinaattori Marika Lätti

Suosituksia liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittämisen taustalle

Liikuntaneuvontaa ohjaavia suosituksia

- **Käypä hoito -suositus** - Vahvistetaan liikunnan käyttöä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa aikuisilla.
Lisätiedot: [Käypä hoito](#)
- **Palko-suositus** - Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi. Suositus on kohdennettu terveydenhuollon järjestäjille, palveluntuottajille ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Lisätiedot:

[Elintapaohjaus ravitsemus ja liikunta – Palveluvalikoima](#)

Liikuntaneuvonnan suositukset

Suosituksia ohjaavat rakentamaan liikuntaneuvonnan palveluketjua sekä yhtenäistämään neuvontaprosessin sisällön laatua. Suositukset on kohdistettu liikuntaneuvontaa kehittäville tahoille sekä liikuntaneuvojille/elintapaohjaajille.

Lisätiedot:

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

[Liikuntaneuvonnan suositukset_SWE.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista. Suositus toimii ammattilaisten työkaluna ja hyvänä pohjana liikkumisen puheeksi ottamisessa ja liikuntaneuvonnassa.

Lisätiedot:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Linkit suosituksiin:

<https://www.kaypahoito.fi>

[Elintapaohjaus ravitsemus ja liikunta – Palveluvalikoima](#)

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

[Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Lisäksi:

[Elintapaohjauksen tarkistuslista – työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun \(valtioneuvosto.fi\)](#)



Pohjois-Savon
hyvinvointialue

Marika Lätti

Marika.latti@pshyvinvointialue.fi

040 8092873