

21.4.2015

TERVEYDEN EDISTÄMISEN NEUVOTTELUKUNTA

Aika	Keskiviikko 25.3.2015 klo 9.00 – 11.00
Paikka	Finn-Medi 5, Biokatu 12, kokoushuone h-101, 2. krs
Osallistujat	Kunnallisneuvos Antero Saksala, puheenjohtaja Toiminnanjohtaja Ulla Harala, Hämeenmaan Sydänpiiri Professori Leena Koivusilta, Tampereen yliopisto Sivistysjohtaja Nina Lehtinen, Lempäälä PSHP:n hallituksen jäsen Tuukka Liuha Suunnittelupäällikkö Marko Mäkinen, Pirkanmaan liitto Johtaja Tommi Vasankari, UKK-Instituutti Suunnittelupäällikkö Mika Vuori, Tampere Yliääkäri Maarit Varjonen-Toivonen, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri Toimistos sihteeri Teija Kvist-Sulin, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, sihteeri
Kutsuttuna	Liikuntapalvelujohtaja, hyvinvointikoordinaattori Satu Kankkonen, Nokia
Poissa	Vt. hallintoylihoitaja Elina Mattila, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri PSHP:n hallituksen jäsen Tuula Petäkoski-Hult Kaupunginjohtaja Aki Viitasaari, Akaa Uutispäällikkö Timo Ylihärtilä, Alma Aluemia Asiantuntijajohtaja Riitta Salunen, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
1	Kokouksen avaus <ul style="list-style-type: none"> Puheenjohtaja Antero Saksala avasi kokouksen Puheenjohtaja totesi, että Terveyspuu on julkaistu ja saanut hyvän vastaanoton. Tietoutta Terveyspuusta pitäisi saada laajennettua suurempien kansanryhmien tietoisuuteen. 	Pj Antero Saksala
2	Edellisen kokouksen muistio <ul style="list-style-type: none"> Hyväksyttiin 	Pj Antero Saksala
3	Asialistan hyväksyminen <ul style="list-style-type: none"> Asialista hyväksyttiin kokouksen työjärjestykseksi muutoksella, että liikennesyistä Satu Kankkosen esitys on ennen Leena Koivusillan esitystä. 	
4	Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen kunnan talous- ja toimintasuunnitelmaprosessissa (liite 1) <ul style="list-style-type: none"> Terveidenhuoltolain tullessa voimaan toukokuussa 2011 Nokialla ei hyvinvointi kokonaisuutena ollut esillä (liite 1/ dia 2). Toimialojen yhteistyötä oli ollut mutta se ei ollut systemaattisesti koordinoitua. Palvelukeskusten rajat olivat selkeät, eikä palveluiden hyvinvointivaikutuksia oltu kokonaisuutena arvioitu. Se aiheutti Nokialla uusia järjestelyitä toimintatapoihin. Nokian kaupungin strategia päivitettiin uuden valtuustokauden aluksi. Nokian ensimmäinen laaja hyvinvointikertomus valmistui vuonna 2013 ja sen pohjalta käytiin keskustelua palveluiden vaikutuksista kuntalaisten hyvinvointiin mm. valtuustoseminaarissa. Johtavat poliitikot päättivät muuttaa strategian pohjaksi nokialaisten hyvinvoinnin. Strategiaa muokattiin työryhmissä laajan hyvinvointikertomuksen 	Liikuntapalvelujohtaja hyvinvointikoordinaattori Satu Kankkonen, Nokia

21.4.2015

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
	<p>pohjalta siten, että hyvinvointinäkökulma tuli johtamisen näkökulmaksi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strategiasta tehtiin yksi A4-kokoinen, helppolukuinen Nokian onnistumissuunnitelma (dia 3). Hyvinvoiva Nokia 2016 • Talousarviokirjan rakennetta muutettiin ja tulosaluejohtajille annettiin tehtäväksi määritellä hyvinvointitavoitteet seuraavalle vuodelle. Vuosittaisesta hyvinvointikertomuksesta tuli osa tilinpäätösasiakirjaa. Ensimmäinen talousarviokirja oli vaihteleva, kaikki johtajat eivät vielä olleet sisäistäneet mitä hyvinvoinnilla tarkoitettiin. • Tärkeimmät hyvinvointijohtamisen työkalut ovat (dia 6) lakien tunteminen, ajantasaiset asiakirjat, toimiva ja joustava rakenne, johdettu monialainen työskentely, sisäinen ja ulkoinen koulutus sekä sähköinen hyvinvointikertomus, jonka valmisteluaikataulu on sijoitettu kunnan toiminta- ja taloussuunnittelun ja päätöksenteon vuosikelloon • Viime vuonna uudistettiin Nokian monialaiset työryhmät (dia 5). Osa ryhmistä lakkautettiin vanhentuneina ja tilalle perustettiin uudet tarpeelliset työryhmät hyvinvointiryhmän alaisuuteen. Nokian hyvinvointiryhmällä on hyvä yhteys kaupungin johtoon. Ryhmäläiset ovat innostuneita ja sitoutuneita ryhmän jäsenyyteen ja hyvinvointityön eteenpäin viemiseen. Ryhmään kuuluu myös tiedottaja Nokian hallintokeskuksesta. Kuntalaisille osoitetun viestinnän pitää olla ”kansantajusta”. Siksi hyvä tiedottaja on ensiarvoisen tärkeä hyvinvointityön ja -tiedon edistäjä. • Uudistuneesta strategiasta on systemaattisesti viestitetty kunnan työntekijöille. Strategia on käyty käsitelty kaikkien henkilöstöryhmien kanssa. Jokainen työntekijä on saanut strategian pienenä taskukokoisena lehtisenä, jossa työntekijää pyydettiin miettimään, mitä strategia tarkoittaa hänen itsensä työssä. Kun ylin johto on hyvin sitoutunut hyvinvointijohtamiseen ja se myös näkyy talousarviossa, saadaan myös muut työntekijät mukaan muutokseen. • Parhaiten kuntalaiset näkevät strategian muutoksen päätöksenteossa. Tänä vuonna esim. satsataan liikuntapaikkojen rakentamiseen ja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. • Uudessa liikuntalaissa on mm. velvoite mitata kuntalaisten liikku- misaktiivisuutta. Kunnollisia työkaluja mittaamiseen ei kuitenkaan vielä toistaiseksi ole. THL:n toteuttama ATH-tutkimus (Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus) voisi olla yksi keino saada tarkempaa tietoa kuntalaisten liikkumisaktiivisuudesta. THL:n sivuilta löytyy erilaisia indikaattoreita liittyen suomalaisten terveyteen ja hyvinvointiin. Joistakin suurista kaupungeista on kaupunkikohtaista tietoa mutta esim. Nokian kohdalta ei näin ole. ATH-tutkimus <p>Keskustelua:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olisiko mahdollista, että ATH-tutkimuksen erilaisia, esim. liikuntatieto- ja voisi tilata kuntakohtaisesti? Jos se on mahdollista, Pirkanmaan kunnat voisivat tehdä yhteistyötä. Erilaisia palveluja voisi kuntalaisten tarpeiden mukaan kehittää yli kuntarajojen. Jos kunnissa olisi riittävästi kuntakohtaista tietoa, voisi sitä käyttää myös elinkeinopoliittisesti ja luoda mahdollisesti uusia työpaikkoja. Nyt tieto ”mutu”-tuntumaa, eikä sitä voi luotettavasti käyttää toiminnan kehittämiseen. Kunnissa 	

21.4.2015

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
	<p>ei ole resursseja tehdä omaa tutkimusta, joten käytettävissä olevaa tietoa pitäisi voida hyödyntää enemmän. Kun on tarpeeksi tietoa, voidaan tehtyjä toimenpiteitä ja niiden vaikuttavuutta arvioida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pirkanmaalla on tehty jo paljon työtä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma ja -terveysliikuntasuunnitelma ovat hyviä terveydenedistämisen työkaluja. Alueellinen yhteistyö on tärkeää käytäntöjen ja kokemusten jakamisessa. • Tiedottajien saaminen kuntien hyvinvointiryhmiin olisi erittäin tärkeää. Nokia on ainoa kunta Pirkanmaalla, jossa tiedottaja on hyvinvointiryhmän jäsen. Hyvinvointikertomus tehdään kuntalaisille ja sen pitäisi olla luettava ja ymmärrettävä. • Resurssit ovat rajalliset mutta toisenlaisella toimintatavalla ne voidaan turvata. Tärkein vaikuttaja on kunnan tai kaupunginjohtaja, koska hän voi viedä muutosta eteenpäin kunnan ylimpänä virkamiehenä. • Hyvinvointijohtamisen koulutusta tulisi saada yliopiston eri opetusohjelmiin. Arjen johtaminen ja valinnat ratkaisevat laitetaanko suunnitelmat hyllyyn vai osataanko ne viedä osaksi arjen työtä. Kyseessä on uusi ajattelutapa, joka ei vaadi lisäresursseja. Ylimmän johdon sitoutuminen on tärkeää. • Uusiin opetussuunnitelmiin tulevat lisäresurssit tulisi kohdentaa liikuntaan. 	
4	<p>Etelä-Pohjanmaan hyvinvointikatsaus (liite 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etelä-Pohjanmaan liitto on julkaissut marraskuussa 2014 Etelä-Pohjanmaan hyvinvointikatsauksen. Katsauksessa tarkastellaan kuntien hyvinvointipalveluita ja sen toivotaan auttavan eteläpohjalaisia kuntia lakisääteisten kunnallisten hyvinvointikertomusten laadinnassa. Ensimmäisen hyvinvointikatsauksen teemana ovat nuoret. • Taustalla on Etelä-Pohjanmaan hyvinvointikatsaus 2012, jossa oli tietoa Etelä-Pohjanmaan kuntien hyvinvoinnista ja sen kehityksestä (dia 8), ks. http://www.epliitto.fi/upload/files/Etela Pohjanmaan hyvinvointikatsaus2012.pdf • Uuden hyvinvointikatsauksen työstäminen aloitettiin tammikuussa 2014. Tavoite oli esittää teemoittain kuntien hyvinvointikertomusten laadinnan tueksi analyyseja + tilasto-osio. Vakioteemoja on 3-4 + vaihtuva katsauskohtainen teema. Ensimmäinen, nuoriin kohdistuva, katsaus julkaistiin marraskuussa 2014. • Hyvinvointikatsauksessa tarkastellaan mm. <ul style="list-style-type: none"> ○ Yleistä Etelä-Pohjanmaan väestökehityksestä ja nuorista ○ Hyvinvointijohtamista Etelä-Pohjanmaan kunnissa ○ Pohjanmaalaiskuntien hyvinvointibarometriä ○ Nuoria Etelä-Pohjanmaan työmarkkinoilla ○ Mitä tilastot, rekisterit ja kyselyt kertovat lasten ja nuorten syrjäytymisestä ○ Eteläpohjalaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia hyvinvoinnista ja hyvinvointipalveluista ○ Nuorten ohjaus ja palveluverkostot 2014 	Professori Leena Koivusilta, Tampereen yliopisto

21.4.2015

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Nuorisotakuu – Mistä on kyse? ○ Ammattikorkeakouluista valmistautuneiden sijoittuminen ○ Peruskoululaisten ja lukiolaisten ylipaino ja lihavuus sekä siihen yhteydessä olevat tekijät Etelä-Pohjanmaalla ○ Nuorten ajankäyttö ja kulttuuriharrastukset Etelä-Pohjanmaalla ○ Ajankohtaisen tiedon tuottamista päättäjille nuorten elinoloista <ul style="list-style-type: none"> • Dioissa 13 – 30 on yhteenvetoa nuorten tilanteesta. Hyvinvointikatsauksen liitteenä on tilasto-osa (dia 31). • Hyvinvointikatsaus laaditaan jatkossa kerran vuodessa. Ajatuksena on, että Etelä-Pohjanmaan liitossa olisi pysyvä tiimi, joka työstäisi hyvinvointikatsausta ja olisi hyvinvointityön tukena päättäjille. Paikallinen hiljainen tieto helpottaa johdon työtä, saadaan selville mihin on kiinnitettävä huomiota. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointikatsaus <p>Keskustelua:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etelä-Pohjanmaalla on koottu laaja tietopaketti, jota Etelä-Pohjanmaan liitto hallinnoi. Ovatko kunnat jo hyödyntäneet tietoa? • Kuntien hyvinvointijohtamisessa tarvitaan laadullista analysoivaa tietoa. Haasteena on myös hyvinvointiryhmien jäsenten sitoutuminen, minkä vuoksi hyvinvointityöhön liittyvät tehtävät tulisi kirjallisesti kuvata ja liittää osaksi hyvinvointiryhmään nimettyjen toimenkuvaa. Hyvinvointityöhön liittyvät tehtävät tulisi myös aikatauluttaa. • Kuntien ja valtion kireä rahatilanne, työttömyys, väestön ikääntyminen, nuorisosyrjäytyminen ja monet muut asiat aiheuttavat suuria haasteita kunnille. Yhtenä keinona taata tasa-arvoiset palvelut kaikille, ovat sähköiset palvelut. Sähköiset palvelut eivät tosin ole hyvä vaihtoehto kaikille ihmisille. Monessa tapauksessa kasvokkain kohtaaminen on parempi tapa auttaa ihmisiä. Kun sähköiset palvelut kohdennetaan oikein ja oikeille ihmisryhmille, voivat ne toisaalta vapauttaa resursseja aitoon asiakaskohtaamiseen. • HUS on tehnyt päätöksen, että verkkopalveluna aletaan antaa painonhallintaohjausta, nk. ”painonhallintatalo”, mallina aiemmin kehitetty ”mielenterveystalo”. Näin pystytään antamaan kaikille HUS:n alueen kuntalaisille tasalaatua palvelua. 	
6	<p>Istumisen vaarat. Liikutko riittävästi? (liitteet 3 ja 4)</p> <p>Suomen Lääkärilehdessä on julkaistu v. 2014 Tommi Vasankarin katsaus ”Rungas istuminen lisää kuolemanriskiä” ja artikkeli ”Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset”</p> <p>Tutkimus: Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. Tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisen aikuisväestön fyysistä aktiivisuutta ja liikkumattomuutta kiihtyvyyssmittarilla mitattuna. Erityinen huomio kiinnitettiin eritehoiseen aktiivisuuteen käytettyyn aikaan sekä terveysliikuntasuosituksen toteutumiseen kestävyysliikunnan osalta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkumattomuus on noussut suurimpien riskielintapatekijöiden joukkoon. Istumisen riski on sama kuin ylipainon ja lähes sama kuin tupakoinnilla. Toistakymmentä eri tutkimusta raportoi istumisen ja kuolleisuuden välistä yhteyttä (liite 3/ taulukko 1.). Jos ihminen istuu yli 7 tuntia päivässä, yksi lisätunti istumista lisää kuolemanriskiä 5 %. Tutkimusten mukaan suomalainen aikuinen viettää 76 % päivässä pai- 	Johtaja Tommi Vasankari, UKK-Instituutti

21.4.2015

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
	<p>kallaan, pääasiassa istuen. Jos istuu ja katsoo samaan aikaan televisiota, on yhteys kuolleisuuteen vielä vahvempi kuin muun istumisen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liikkuminen ei korvaa passiivisuutta. Vaikka henkilö täyttäisi liikuntasuosituksen esim. liikkumalla kaksi kertaa päivässä, ei se riitä jos hän on muun ajan päivästä passiivinen. Passiivista aikaa on vähennettävä ja liikuntaa lisättävä. • Ihmiset arvioivat itse liikkuvansa enemmän ja terveellisemmin kuin todellisuudessa tapahtuu. Vain vajaa neljäsosa tutkimukseen osallistuneita täytti terveysliikuntasuosituksen kestävyysliikunnan osalta. • Teknologia on tullut mukaan liikunnan mittaamiseen ja se luo aivan erilaisen kuvan kuin aikaisemmin. Tarkka mittaaminen mahdollistaa reaaliaikaisen todellisen tuloksen. Objektiiivinen tieto on tarkkaa, sitä ei voi huijata. Liikkumisen ja mittaamisen mittareita on paljon mutta niillä ei pysty mittaamaan istumista. Kiihtyvyyssmittareita kehitellään, niitä ei vielä ole yleisesti saatavana. • Haasteena on mm. yli 40 – vuotiaiden miesten oman vastuun kasvattaminen, ikääntyneiden motivointi liikkumiseen ja lasten ja nuorten ajankäytön muuttuminen. Suuri osa lapsista ja nuorista ei liiku tarpeeksi ja sillä on vaikutuksia tulevaisuudessa. STM julkaisee ensimmäiset kansalliset istumisen vähentämisen suositukset toukokuussa 2015. Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyssmittarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus • Arjen istumisen vähentäminen on yksi keskeinen painopiste STM:n ja OKM:n yhteisessä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan strategiassa vuoteen 2020. <p>Keskustelua:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istumisen vähentämisen suosituksista julkaistaan toukokuussa 2015 kuvasarja (18 kuvaa), joilla pyritään saamaan aiheelle näkyvyyttä. Mukaan tarvitaan maakunnat, kunnat ja järjestösektori. Kuvia voisi julkistaa myös ”Pirkanmaan terveyden edistämisen viikolla” 2.11. – 8.11.2015 esim. järjestämällä näyttelyn sinne missä on ihmisiä. • Porin kaupunki on hankkinut kiihtyvyyssmittarit 300 työntekijälleen. Tietoa ei kuitenkaan ole miten työntekijöiden liikkumista on seurattu ja onko sillä ollut vaikutuksia toimintaan. • Joihinkin kouluihin on hankittu jumppapalloja tuolien tilalle. Sekä oppilaiden että opettajien palaute on ollut hyvää. Oppitunnin pituus 45 min on myös parempi kuin tuplatunti. Välitunnilla tulee automaattisesti jonkin verran liikuttua. Myös koulupäivän sisään sijoitetut liikunta-kerhot lisäävät liikuntaa. • Kuntien liikuntapalvelut tulee haastaa töihin liikunnan lisäämiseksi. Liikuntapalvelut koordinoivat kaikkien väestöryhmien liikuntapalveluita kunnassa. Esim. kouluihin tarvitaan suunnitelmat oppilaiden liikuttamiseen. • Pitkästä aikaa myönteinen viesti on se, että esim. puutarhan hoito ja siivous on terveyttä edistävää toimintaa. Myönteisyys vahvistaa ihmisten omaa mieltä ja aktivoi ihmisiä. 	

21.4.2015

	Asian aihe	Asian esittely ja päätös
	<ul style="list-style-type: none"> Suuri haaste on miten asenteita muutetaan. Miten kuntien johto saadaan asian taakse ja innostumaan liikunta-asioita. Haastetaan maakunnallisesti eri toimijoita edistämään istumisen vähentämistä. Eduskuntavaalien jälkeen on todennäköisesti tulossa suuria muutoksia meneillään oleviin kansallisiin ohjelmiin. Miten jäljellejääneisiin saadaan liikunta mukaan? Liikuntatoimi on katalysaattori kunnan muille toimialoille. Sovittiin, että sekä Terveyden edistämisen neuvottelukunta että alueellinen terveyden edistämisen työryhmä miettivät neuvottelukunnan seuraavaan kokoukseen (29.5.2015) mennessä, miten istumisen vähentäminen otetaan hyvinvointityöhön mukaan ja miten sitä saataisi edistettyä. Seuraavassa kokouksessa keskustellaan myös siitä miten Terveyspuuta voisi markkinoida. Uusien verkkosivujen tiedotustilaisuuden yhteydessä Pshp:n tiedotuspäällikkö auttoi laatimaan hyvinvointikoordinaattoreille tiedotepohjan Terveyspuusta. 	
5	Muut mahdolliset asiat <ul style="list-style-type: none"> 26.5.2015 ”Liikunnan palveluketju vahvaksi – suunnitelmista toiminnaksi”, järjestäjinä Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma, UKK-instituutti ja Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Ilmoittautumiset viimeistään 12.5.2015 http://www.ukkinstituutti.fi/koulutustapahtumat/koulutus/314/liikunnan_palveluketju_vahvaksi_-_suunnitelmista_toiminnaksi 	
6	Kokouksen päättäminen ja seuraavat kokoukset <ul style="list-style-type: none"> Perjantai 29.5.2015 klo 9.00 – 11.00 Finn-Medi 5, Biokatu 12, kokoushuone h-101, 2. krs 	Pj Antero Saksala

LIITTEET Liite 1 Diat Satu Kankkonen 25.3.2015
 Liite 2 Diat Leena Koivusilta 25.3.2015
 Liite 3 Tommi Vasankari: Runsas istuminen lisää kuolemanriskiä. SLI 25-32/2014
 Liite 4 Kolu, Vasankari, Luoto: Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset SLI 12/2014

JAKELU Terveyden edistämisen neuvottelukunnan jäsenet
 Satu Kankkonen
 Teija Kvist-Sulin
 Anita Niemelä