

LIIKUNTAA TERVEYDEKSI

PIRKANMAAN ALUEELLINEN
TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA

Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	3
1 Johdanto.....	4
2 Terveysliikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus.....	5
3 Terveysliikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle.....	5
3.1 Terveysliikuntasuositukset.....	6
3.2 Liikunnan terveyshyödyt.....	7
3.3 Taloudellinen näkökulma.....	7
4 Terveysliikunnan edistäminen ryhmittäin.....	8
4.1 Pikkulapset 0-6 v.....	9
4.2 Lapset ja nuoret 7-17 v.....	10
4.3 Työikäiset 18-64 v.....	11
4.4 Ikäihmiset 65 +.....	12
4.5 Erityisryhmät.....	13
5 Toimeenpano.....	14
6 Seuranta ja arviointi.....	14
7 Lähteet.....	17
Liite 1 Pirkanmaan alueellisen terveystuennun suunnitelman työryhmä.....	19
Liite 2 Pirkanmaan alueellinen terveyden edistämisen koordinaation organisaatio.....	21
Liite 3 Hyödyllisiä linkkejä.....	22
Liite 4 Esimerkkejä terveystuennun edistämisestä Pirkanmaalla.....	25

Tiivistelmä

Väestön fyysinen aktiivisuus ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle ja yksittäiselle kunnalle. Kaikenikäisten terveystoimintaa ja fyysistä aktiivisuutta edistämällä on kunnan mahdollista tarttua tähän haasteeseen. Liikkumisen terveysvaikutuksia ja taloudellisia säästöjä voidaan nähdä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

Kunnan vastuulla on luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä että hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukemalla kansalais- ja seuratoimintaa, rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja sekä kehittämällä kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. (Esitys uudesta liikuntalaista 2014). Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen suunnitelman toimeenpanoa tukee alueellinen hyvinvointikertomus (2012), jonka painoalueet ovat ravitsemus ja liikunta. Alueellisen terveystoimintasuunnitelman työ käynnistyi vuonna 2012. Suunnitelma on tarkoitettu käytännön työkaluksi lisäämään Pirkanmaan kuntien kaikkien toimialojen, yksityisen työterveyshuollon ja kolmannen sektorin toimijoiden poikkihallinnollista yhteistyötä ja tukemaan terveystoiminnan suunnittelua.

Terveystoiminnan edistämisen tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot ja seuranta esitetään suunnitelmassa eri ikäryhmät ja soveltava liikunta huomioon ottaen. Näin eri toimijat hahmottavat oman roolinsa terveystoiminnan edistämässä ja suunnitelman toimeenpanossa. Alueellisen terveystoimintasuunnitelman toimeenpanoa tukevat ja koordinoivat Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, UKK-instituutti sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu. Suunnitelman alueellista toteutumista arvioi Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Kunnissa terveystoiminnan edistämisen seurannan tulisi nivoutua osaksi hyvinvointikertomustyötä.

1 Johdanto

Terveysliikunta ja fyysinen aktiivisuus jokapäiväisessä elämässä parantaa kaikenikäisten fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia sekä ikäihmisten toimintakykyä. On hyvä muistaa, että liikunnan kaikki terveydelliset vaikutukset eivät näy heti. Pidemmällä aikavälillä myös yhteiskunta saa säästöjä pitkäaikaissairauksien hoidossa.

Kuntia veloitetaan järjestämään julkisia liikuntapalveluja. Kunnan tulee luoda edellytyksiä liikunnalle, ja tukea kansalaistoimintaa sekä järjestää liikuntapaikkoja ja -mahdollisuuksia kaiken ikäisille ja myös erityisryhmille (Kuntalaki, Terveydenhuoltolaki, Liikuntalaki ja Liikunta-asetus). Kataisen hallituksen linjaus kannustaa kuntia liikunnan lisäämiseen väestössä. Fyysistä aktiivisuutta edistämällä on mahdollisuus pidentää työuria, lisätä työhyvinvointia, vähentää eriarvoisuutta ja syrjäytymistä sekä kaventaa sosiaaliluokkien välisiä terveys- ja hyvinvointieroja. Kunta- ja palvelurakenteiden muutokset vauhdittavat kuntien liikuntapalveluiden ja osaamisen kehittämistä poikkihallinnollisesti sekä yhteistyön lisäämistä yli kuntarajojen. Äskettäin julkaistun Terveysliikunnan valtakunnallisen linjauksen (Muutosta liikkeellä!, STM 2013) tavoitteena on edistää terveystuotantoa kunnissa.

Pirkanmaalla Terveydenhuoltolain mukainen alueellinen terveyden edistämisen koordinaatio on vastuutettu sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikölle (Liite 2). Pirkanmaan alueellisessa terveyden edistämisen suunnitelmassa (2011) ja sen toimeenpanoa tukevassa Pirkanmaan alueellisessa hyvinvointikertomuksessa (2012) elintapaohjauksen painoalueet ovat ravitsemus ja liikunta. Alueellisen terveyden edistämisen koordinaation ohjausryhmänä toimiva Pirkanmaan sairaanhoitopiirin Terveyden edistämisen neuvottelukunta käynnisti alueellisen terveystuotantosuunnitelman laatimisen vuonna 2012.

Alueellisen terveystuotantosuunnitelman tavoitteena on tukea Pirkanmaan kuntia terveystuotannon edistämiseksi. Terveystuotantosuunnitelmia on Pirkanmaalla laadittu jo useissa kunnissa (Liite 4). Alueellinen terveystuotantosuunnitelma on tarkoitettu käytännön työkaluksi lisäämään Pirkanmaan kuntien kaikkien toimialojen, yksityisen työterveyshuollon ja kolmannen sektorin toimijoiden poikkihallinnollista yhteistyötä ja tukemaan terveystuotannon suunnittelua.

2 Terveysliikunta, fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus

Terveysliikunta on Fogelholmin ym. (2011) mukaan yksilön terveyden kannalta turvallista liikkumista ja aktiivisuutta, joka edistää fyysistä suoriutumista päivittäisistä toimista, ja parantaa tai ylläpitää terveyttä.

STM:n valtakunnallinen terveystoimintastrategia Muutosta liikkeellä! (2013) määrittelee fyysistä aktiivisuutta, liikkumattomuutta ja liikuntaneuvontaa seuraavasti:

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihastyötä, joka suurentaa energiankulutusta lepotasosta. Liikunta on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena on kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai pelkästään liikunnan tuottama ilo ja nautinto. Vähintään kohtuullisesti, mutta ei liikaa kuormittava fyysinen aktiivisuus edistää säännöllisesti toteutettuna terveyttä.

Liikkumattomuudella tai fyysisellä inaktiivisuudella tarkoitetaan fyysisesti lähes passiivista olotilaa (makuulla oloa, istumista ja paikallaan seisomista), jossa ihminen käyttää omaa lihasvoimaa vain välttämättömiin päivittäisiin toimintoihin. Lihasten vähäinen käyttö aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista, mikä aiheuttaa monien sairauksien vaaraa.

Liikuntaneuvonta on henkilökohtaista, yksilötapaamisia sisältävää terveysneuvontaa. Liikuntaneuvontaa annetaan erityisesti vähän liikkuville, ja sitä voi antaa terveydenhuollon- tai liikunta-alan ammattilainen. Neuvonnassa voidaan hyödyntää erilaisia terveystarkastuksia sekä liikkumaan kannustavia materiaaleja, kuten oppaita tai muita ohjeita. Neuvonnan tulee sisältää myös liikunnan haittavaikutusten ja ns. vasta-aiheiden arviointia.

3 Terveysliikunnan merkitys yksilölle ja yhteiskunnalle

Terveysliikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen tärkeyttä korostetaan valtakunnallisessa terveystoimintastrategiassa Muutosta liikkeellä! (2013). Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaislapset liikkuvat 11-vuotiaana paljon, mutta 15-vuotiaana enää hyvin vähän. Lasten arkiliikkuminen on vähentynyt, mutta urheiluharrastaminen on lisääntynyt. Aikuisista noin 10 % liikkuu terveystoimintasuositusten mukaisesti, ja eläkeläisistä noin 5 %:lla täyttyy terveystoimintasuositukset. Liikkumattomuus on todettu lähes tupakoinnin veroiseksi vaaraksi ihmisen terveydelle, ja se lisää monien keskeisten kansansairauksien riskiä.

3.1 Terveysliikuntasuositukset

Lapset 0-6 v.

Lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä
Omaehtoista ja ikäryhmälle sopivaa

Lapset ja nuoret 7-17 v.

Lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia / päivä monipuolisesti ja
ikään sopivalla tavalla
Yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja vältettävä
Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä

Aikuiset 18 - 64 v.

Liiku reippaasti ainakin 2 t 30 min TAI 1 t 15 min viikossa rasittavasti
Liikehallintaa ja lihaskuntoa ainakin 2 kertaa viikossa

Ikäihmiset 65 +

Liiku reippaasti ainakin 2 t 30 min TAI 1 t 15 min rasittavasti viikossa
Lihassoima- ja tasapaino- ja ketteryysharjoittelua 2-3 kertaa viikossa
Venyttely- ja liikkuvuusharjoituksia 2 kertaa viikossa

Erityisryhmät (soveltava liikunta)

Liiku reippaasti ainakin 2 t 30 min TAI 1 t 15 min viikossa rasittavasti
Omien mieltymysten ja omien mahdollisuuksien mukaista liikuntaa

3.2 Liikunnan terveyshyödyt

Liikunnalla on merkittävä rooli yksilön kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille sekä terveelliselle ja turvalliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunta vähentää ennenäikaista kuolleisuutta, ja on keskeisessä roolissa mm. sepelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, paksusuolen syövän ja aikuisiän diabeteksen ehkäisyssä. Liikunta ehkäisee jo sairastuneiden ihmisten lisäsairauksia sekä tukee heidän hoitoaan ja kuntoutustaan. Liikunnalla ja erityisesti hyvällä kestävyyskunnolla on positiivisia yhteyksiä aivojen toimintaan, kuten muistiin, keskittymiskykyyn ja oppimiseen. Liikunnan merkitys tulee vahvistumaan entisestään väestön ikääntyessä ja entistä useamman iäkkään asuessa kotona laitoshoidon sijaan. Liikunnan turvallisuuteen panostamalla voidaan ennaltaehkäistä merkittävästi liikunnan aiheuttamia tapaturmia. (Vuori 2013, Liikunnan käypä hoito -suositus 2012.)

3.3 Taloudellinen näkökulma

Terveysliikuntaa edistämällä voidaan saada mittavia yhteiskunnallisia säästöjä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan liikkumattomuuden aiheuttamat suorat kustannukset ovat 1.5 – 3.8 % terveydenhuollon kokonaiskustannuksista. Kun terveydenhuollon kustannuksiin lisätään myös tuottavuuskustannukset (ennenaikaiset eläköitymiset, sairauslomien, ym) euromääräinen kustannus kaksinkertaistuu esimerkiksi diabeteksen kustannusten osalta. Liikkumattomuus on riskitekijä moneen keskeiseen kansansairauteen, joiden kustannukset valtiolle on miljardeja euroja vuodessa (esim. sydän- ja verisuonisairauksien hoito n. 918,4 milj.e/vuosi, tyypin 2 diabetes 505 milj. e/vuosi, murtumat 56 milj.e/vuosi). Tutkimusten mukaan esimerkiksi tyypin 2 diabeteksestä 27 %, 21-35 % rintaa- ja paksusuolen syövästä sekä 30 % iskeemisistä sydänongelmista olisi ehkäistävissä liikunnan avulla. Tutkimusten mukaan sekä henkilökohtainen liikuntaneuvonta että investoinnit, joilla pyritään liikuntaan kannustavan elinympäristön luomiseen, voivat olla kustannusvaikuttavia. Erityisen kustannusvaikuttaviksi osoittautuivat kävelyn ja pyöräilyn lisäämiseen pyrkivät toimenpiteet, kuten toimivien ja turvallisten kevyen liikenteen väylien rakentaminen ja ylläpitäminen. Kustannusvaikuttavuustutkimusten perusteella väestön liikunnan lisäämiseen panostaminen on yhteiskunnan näkökulmasta kannattavaa, vaikka vaikutukset tulevatkin pitkän ajan kuluessa.

4 Terveysliikunnan edistäminen ikäryhmittäin

Terveysliikunta tulisi nähdä keskeisenä osana kunnan strategiaa ja hyvinvointijohtamista. Terveystienhuoltolain mukaisesti kunnan tulee edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia poikkihallinnollisesti ja yhteistyössä muiden kunnassa toimivien tahojen kanssa. Seuranta voidaan tehdä kunnan toiminta- ja taloussuunnittelun prosessissa ja osana hyvinvointikertomustyötä. Mittareina voidaan käyttää kunnan omien selvitysten ja kyselyiden tai kansallisten tiedonkeruiden tuloksia.

Kunnan tavoitteena

Seuranta

Lisätä

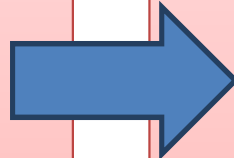
- terveyden kannalta riittävästi liikkuvien määrää
- tietoa terveystienliikunnan määrän ja laadun muutoksista sekä ikäryhmän terveydentilasta
- kuntajohdon tietoutta liikunnan merkityksestä kuntalaisten terveyteen, tasa-arvoon ja osallisuuteen

Vahvistaa

- hallinnonalojen yhteistyötä
- eri toimialojen päätöksentekoa terveystienliikunnan edistämiseksi
- liikunnan osuutta kuntastrategiassa

Mahdollistaa

- eri toimijoiden resurssit liikunnan edellytysten luomiseen
- liikuntakalenterin kokoaminen joka vuosi



- Kunnan omat selvitykset ja kyselyt
- Kunnan toiminta- ja taloussuunnitelma
- Kunnan hyvinvointikertomus
- Kunnan terveydenedistämisen aktiivisuus (TEAvisari)
- Kouluterveyskysely (THL)
- Aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK) -tutkimus
- Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (EVTk) -tutkimus
- Alueellinen terveys ja hyvinvointi (ATH) -tutkimus
- HEAT -mittari

Seuraavissa alaluvuissa (4.1 - 4.5) on esimerkkejä ikäryhmittäisistä terveystienliikunnan edistämisen tavoitteista, toimenpiteistä, vastuutahoista ja seurannasta. Taulukot on rakennettu tavoite- ja toimenpidelähtöisesti. Kukin toimiala löytää oman vastuualueensa toimenpiteiden kohdalta.

4.1 Pikkulapset 0-6 v.

Taulukko 4.1 Pikkulasten (0-6 v.) terveysliikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Koulutetaan päiväkodin opettajia liikkumisen ohjaamiseen Tiedotetaan vanhempia liikunnan lisäämisestä päiväkodissa ja kotona Laaditaan liikkumissuunnitelma päiväkotiin joka päivälle Lisätään lähiliikuntapaikkoja ja poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä Varmistetaan lähiliikuntapaikkojen esteettömyys ja saavutettavuus: valaistus, lumi, lehdet, jne. 	<p>OPETUSTOIMI Päivähoidon johtaja ja opettajat</p> <p>LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja</p> <p>3. SEKTORI Liikunnan aluejärjestöjen johto</p> <p>TEKNINEN TOIMI Teknisen toimen johtaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen määrä päiväkodeissa Lähiliikuntapaikkojen määrä, laatu ja käyttöaste Lapsiperheiden tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin
Lisätä liikkumismahdollisuuksista ja tapahtumista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Kootaan kunnan Internet-sivuille kalenteri kunnan liikuntamahdollisuuksista Mahdollistetaan liikuntasalivuorojen helppo varaaminen Järjestetään perheliikuntatapahtumia ja -ryhmiä kaikenikäisille ja toimintakyvyltään erilaisille lapsille 	<p>LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen sihteeri</p> <p>SIVISTYSTOIMI Rehtorit</p> <p>3. SEKTORI Liikunnan aluejärjestöjen johto, kansanterveysjärjestöt</p>	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntasalien ja -paikkojen käyttöaste
Lisätä liikunnan pariin ohjausta	<ul style="list-style-type: none"> Kerrotaan liikuntamahdollisuuksista Motivoidaan liikkumaan Kannustetaan lapsia ja vanhempia liikkumaan yhdessä (perheliikunta) 	<p>LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja</p> <p>3. SEKTORI Liikuntajärjestöjen johto</p> <p>OPETUSTOIMI Varhaiskasvattajat</p> <p>SIVISTYSTOIMI Rehtorit</p>	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntasalien ja -paikkojen käyttöaste
	<ul style="list-style-type: none"> Annetaan terveysterveystoimintaneuvontaa vanhemmille ennen lapsen syntymää Kannustetaan lapsia liikkumaan Annetaan lasten vanhemmille terveysterveystoimintaneuvontaa terveydenhoitajan luona neuvolassa: esim. Neuvokas perhe (Sydänliitto) 	<p>TERVEYSTOIMI Neuvolan terveydenhoitaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> Otettiin materiaali käyttöön ja miten se ”istuu” käytännön työhön Työntekijöiden liikuntaneuvontaan käytetyn ajan seuranta

4.2 Lapset ja nuoret 7-17 v.

Taulukko 4.2 Lasten ja nuorten (7-17 v.) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään lähiliikuntapaikkoja ja poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä Pyydetään lapset mukaan suunnittelemaan koulun pihaa Varmistetaan lähiliikuntapaikkojen esteettömyys ja saavutettavuus Kannustetaan liikkumaan koulumatka pyöräillen tai kävellen Varmistetaan kouluteiden turvallisuus 	TEKNINEN TOIMI Teknisen toimen johtaja OPETUSTOIMI Rehtori ja koko henkilökunta	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin –kysely Kouluun kävelevien ja pyöräilevien määrä Pyöräkypärän käytön määrä
Lisätä liikuntaneuvontaa ja ohjausta liikunnan pariin	<ul style="list-style-type: none"> Pidetään terveystoiminta-aiheisia tunteja Annetaan terveystoimintaneuvontaa koulussa Lisätään terveydenhoitajien tietoutta liikuntapalveluista Annetaan terveystoimintaneuvontaa terveydenhoitajan luona kouluissa: esim. Neuvokas perhe (Sydänliitto) 	OPETUSTOIMI Terveystiedon opettaja TERVEYSTOIMI Terveystoimintaja	<ul style="list-style-type: none"> Kouluterveyskysely: liikunnan osuus Otettiin materiaali käyttöön ja miten soveltuu käytäntöön
Tehdä liikkumisesta osa koulun kulttuuria	<ul style="list-style-type: none"> Suunnitellaan koulun liikuntapäiviä nuorten kanssa Mahdollistetaan oppilaiden toivomia liikuntatunteja Kouluilla on tarvittaessa mahdollisuus soveltavan liikunnan konsultointiin Oppilaskunnille mahdollisuus lisätä liikuntaa koulutiloissa ja kouluajalla Kannustetaan liikkumaan välitunneilla Järjestetään välituntiliikuttaja -koulutusta yläkouluikäisille Käytetään Kasit liikkeelle ja Liikkuva koulu -hankkeiden materiaaleja 	OPETUSTOIMI Rehtori OPETUSTOIMI Liikunnanopettaja 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja	<ul style="list-style-type: none"> Move- fyysisen toimintakyvyn seuranta oppilaille Kouluterveyskysely: liikunnan osuus TEAvisari koulujen terveyden edistämiskäytännön mittarina
Lisätä liikuntamahdollisuuksista ja urheiluseuroista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Kootaan liikuntakalenteri kunnan verkkosivuille: liikuntamahdollisuudet sekä salivuorojen varaus Tuodaan urheiluseurat näkyviksi Järjestetään perheliikuntatapahtumia ja -ryhmiä kaikenikäisille 	LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen sihteeri 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Kunnan verkkosivuille Kyllä / Ei palaute sivujen toimivuudesta Liikuntasalien ja -paikkojen käyttöaste
Lisätä liikuntaharrastuksia erityisesti vähän liikkuvilla	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan Liikuntapassi -malli käyttöön (liikuntakerroista saa merkinnän passiin) Järjestetään liikunnallinen iltapäiväkerho Annetaan vapaita ”höntsyvuoroja” kuntalaisille Tuodaan liikuntajärjestöjä, urheiluseuroja ja muita liikunnan toimijoita (mm. kansanterveys- ja vammaisjärjestöt) näkyvämmiksi 	SIVISTYSTOIMI Rehtorit LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin -kysely Liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan osallistuvien suhteellinen määrä

4.3 Työikäiset 18-64 v.

Taulukko 4.3 Työikäisten (18-64 v.) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta ja esteettömyydestä Kunnostetaan ja ylläpidetään luistelu- ja hiihtopaikkoja Mahdollistetaan luontoliikuntaympäristöjen käyttäminen ja huomioidaan niiden saavutettavuus Mahdollistetaan työ-/koulumatkaliikunta: suihkutilat jne. Kannustetaan työskentelyn tauottamiseen Mahdollistetaan seisten työskentely Järjestetään kävelykokouksia ja pidetään kehityskeskustelut kävelen 	TEKNINEN TOIMI Teknisen toimen johto SIVISTYSTOIMI Amk, yliopisto, opistot TYÖPAIKAT Työnantaja	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin -kysely
Lisätä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Tuodaan vähän tunnetut liikuntalajit näkyväksi Kootaan liikuntakalenteri tai yhteisöllinen tiedotusalue kunnan verkkosivuille Lisätään liikuntatiedon saavutettavuutta Työpaikoille, kouluihin, kauppoihin ja muihin kohteisiin ja palveluihin (esim. apteekit) liikunta-aiheisia julisteita ja tietopaketteja terveystoiminnan hyödyistä 	LIIKUNTATOIMI Liikuntas sihteeri 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto SIVISTYSTOIMI Rehtorit	<ul style="list-style-type: none"> Kunnan verkkosivuille Kyllä / Ei palaute sivujen toimivuudesta Liikuntasalien ja -paikkojen käyttöaste
Lisätä liikuntaneuvontaa ja tietoutta liikunnasta	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa Otetaan liikkumisresepti käyttöön Työpaikka järjestää/mahdollistaa työntekijöiden liikuntapalveluiden käyttöä Laitetaan kunnan verkkosivuille sähköinen liikuntapiirakka ja työmatkan kalorilaskuri Laitetaan tietoisuuksia liikunnasta paikallisiin tiedotusvälineisiin Hyödynnetään liikuntaneuvonnassa esim. Terveyskioski- tai Liikkujan Apteekki-konseptia 	TERVEYSTOIMI/TYÖ-TERVEYSHUOLTO Lääkäri, hoitaja, fysioterapeutti SIVISTYSTOIMI Amk, yliopisto, opistot TYÖPAIKAT Työnantaja LIIKUNTATOIMI Liikuntas sihteeri	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisreseptin käyttöaste Liikunta- ja urheiluseurojen toimintaan osallistuvien määrä Liikuntasalien ja -paikkojen käyttöaste
Taata opiskelijoille yhdenvertaiset liikuntamahdollisuudet	<ul style="list-style-type: none"> Järjestetään monipuolista liikuntaa pitkin päivää Taataan opiskelijahinnat kaikissa liikuntapalveluissa 	LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja SIVISTYSTOIMI Amk, yliopisto, opistot Palveluja tarjoavat tahot	<ul style="list-style-type: none"> Opiskelijaliikuntapalveluiden suhteellinen käyttöaste TEA-viisari koulujen terveydenedistämistäktiivisuuden mittarina
Lisätä työttömien fyysistä aktiivisuutta	<ul style="list-style-type: none"> Taataan alennetut hinnat kaikissa liikuntapalveluissa Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa Tuotetaan liikuntapalveluita ja tiedotetaan niistä 	LIIKUNTATOIMI Liikuntatoimen johtaja TERVEYDENHUOLTO Lääkärit, hoitajat TYÖTTÖMIEN YHDISTYS	<ul style="list-style-type: none"> Alennuksia saavien määrä Liikunta-, urheiluseurojen ja muiden liikuntatoimijoiden toimintaan osallistuvien suhteellinen määrä

4.4 Ikäihmiset 65 +

Taulukko 4.4 Ikäihmisten (65 +) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään lähiliikuntapaikkoja ja poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä Varmistetaan esteetön ympäristö liikkumiseen: valaistus, lumi, jne. Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta Ylläpidetään ja kunnostetaan luistelu- ja hiihtopaikkoja Mahdollistetaan luontoliikuntaympäristöjen käyttäminen ja huomioidaan niiden saavutettavuus Laitetaan penkkejä kävelylenkin varrelle 	TEKNINEN TOIMI Teknisen toimen johtaja	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin
Lisätä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Mainostetaan seniorien liikuntaryhmiä Kootaan kunnan verkkosivuille liikuntakalenteri Mahdollistetaan salivuorojen helppo varaus Kootaan yllä olevat tiedot myös vihkosen muotoon Laitetaan kunnan verkkosivuille sähköinen liikuntapiirakka 	LIIKUNTATOIMI Liikuntas sihteeri 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Kunnan Internet-sivuille palaute sivujen toimivuudesta Liikuntasalien ja -palvelujen käyttöaste Tyytyväisyys liikuntapalveluihin
Taata liikuntamahdollisuudet kaikille	<ul style="list-style-type: none"> Järjestetään halukkaille lisää monipuolisia liikuntaryhmiä: mm. tasapaino- ja ketteryysliikuntaryhmiä, tanssiryhmiä ja ulkoiluryhmiä sekä mahdollisuutta ulkoilla Perustetaan ohjatun harjoittelun seniorikuntosaleja Taataan alennetut hinnat kaikissa liikuntapalveluissa Järjestetään kuljetukset liikuntapalveluihin Varmistetaan liikunnallisen kuntoutuksen saatavuus Liikuntaneuvontakoulutusta vanhustyön työntekijöille palvelutaloihin, laitoksiin ja avopalveluihin/kotipalveluihin Koulutetaan vanhuksia toistensa vertaisohjaajiksi 	3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto LIIKUNTATOIMI Liikuntas sihteeri Palveluja tarjoavat tahot TERVEYSTOIMI Kotihoidon johtaja SOSIAALITOIMI Vanhustyön johtaja	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntasalien ja -palvelujen käyttöaste Tyytyväisyys liikuntapalveluihin Ikäihmisten toimintakyky (kotona tai palvelutaloissa)
Lisätä liikuntaneuvontaa ja liikunnan terveyshyödyistä tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi jokaisella käynnillä Otetaan liikkumisresepti käyttöön Viedään ruokapalvelun mukana kotiin liikuntaohje Perustetaan terveystioski erityisesti vähän liikkuville Laitetaan tietoskua liikunnan hyödyistä paikallismediaan (lehdet, radio, järjestöjen lehdet, verkkosivut, Some ym.) Hyödynnetään tiedottamisessa esim. Terveystioski- tai Liikkujan Apteekki-konseptia 	TERVEYSTOIMI Kotihoidon johtaja SOSIAALITOIMI Vanhustyön johtaja LIIKUNTATOIMI Liikuntas sihteeri 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisreseptin käyttöaste Fyysisen aktiivisuuden määrä

4.5 Erityisryhmät (soveltava liikunta)

Taulukko 4.5 Soveltavan (erityisryhmien) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään lähiliikuntapaikkoja, poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä ja huomioidaan lähiluonnon saavutettavuus Varmistetaan esteetön ympäristö: mm. valaistus, lumi, terveellinen ilma Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta Laitetaan penkkejä kävelylenkin varrelle 	TEKNINEN TOIMI Teknisen toimen johto	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin
Järjestää riittävät liikuntapalvelut erityisryhmille	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään liikuntaryhmiä ja liikuntapalveluita erityisryhmille Huolehditaan soveltavan liikunnan järjestämisestä päiväkodeissa, kouluissa, palvelutaloissa ja laitoksissa Järjestetään kuntouttavia palveluita. Esim. luodaan soveltavan liikkujan polku, ”sote-asiakkaasta liikuntapalveluihin ja/tai omaehtoiseksi liikkujaksi” Luodaan liikuntakalenteri tai yhteisöllinen alusta kunnan verkkosivuille soveltavan liikunnan osalta 	SIVISTYSTOIMI Rehtorit OPETUSTOIMI Koulujen liikunnanopettajat TERVEYSTOIMI Hoitajat, fysioterapeutit, toimintaterapeutit LIIKUNTATOIMI Erityisryhmien liikunnanohjaaja 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntaryhmien käyttöaste Fyysisen aktiivisuuden määrä erityisryhmillä Palveluiden käyttömäärä Tyytyväisyys palveluihin * Liikunnan palvelukalenteri päivitys vuosittain Erityisryhmien liikuntavuorojen ja -ryhmien käyttöaste
Lisätä erityisryhmien liikuntaneuvonnan osaamista	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnan pariin ohjaaminen jokaisessa tapaamisessa Liikkumisresepti käyttöön 	TERVEYSTOIMI lääkärit, hoitajat SOSIAALITOIMI Perusturvajohtaja	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisreseptin käyttöaste
Lisätä liikuntaneuvontaa ja liikunnan terveyshyödyistä tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi jokaisella käynnillä Otetaan liikkumisresepti käyttöön Perustetaan terveystoiminta erityisesti vähän liikkuville Laitetaan tietoisuuksia liikunnan hyödyistä paikallislehteen 	TERVEYSTOIMI Kotihoidon johtaja SOSIAALITOIMI Perusturvajohtaja LIIKUNTATOIMI Liikuntasihteeri 3. SEKTORI Paikallisjärjestöjen johto	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisreseptin käyttöaste Fyysisen aktiivisuuden määrä
Varmistaa saavutettavuus	<ul style="list-style-type: none"> Järjestetään kuljetukset liikuntapaikoille Taataan alennukset liikuntapalveluihin, apuvälineisiin Taataan avustajat tarvittaessa 	Palveluja tarjoavat tahot	<ul style="list-style-type: none"> Alennuksia ja tukia saavien määrä

5 Toimeenpano

Pirkanmaan alueellisen terveystuennitelmän tavoite on auttaa kuntien eri toimijoita lisäämään väestön fyysistä aktiivisuutta. Se on käytännön työväline tukemaan valtakunnallisen terveystuennitelmän Muutosta liikkeellä! (STM 2013) ja kuntien hyvinvointikertomusten toimeenpanoa.

Suunnitelman lausuntokierroksena on toiminut sen esittely Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen koordinaation kattavissa 24 kunnassa. Lisäksi suunnitelman laatimiseen osallistuneet henkilöt ovat lähettäneet sen kommentoitavaksi sidosryhmilleen. Lausuntokierroksen jälkeen Pirkanmaan alueellisen terveystuennitelmän hyväksyy Pirkanmaan sairaanhoitopiirin hallitus, jonka jälkeen se löytyy vastuorganisaatioiden (HLU, PSHP ja UKK-instituutti) verkkosivuilta.

Kuntakierros toteutettiin keväällä 2014, jotta Pirkanmaan alueellista terveystuennitelmää voidaan kunnissa käyttää jo vuoden 2015 toiminta- ja taloussuunnittelun apuna. Kuntakierroksen tilaisuuksiin osallistui kuntien johto- ja hyvinvointiryhmien jäseniä, luottamushenkilöitä, kunnan eri toimialojen edustajia, kolmannen sektorin ja urheiluseurojen sekä paikallismedian edustajia. Pirkanmaan alueellisen terveystuennitelmän vastuorganisaatioiden edustajat esittelivät suunnitelman. Kuntakierroksen tilaisuuksissa läsnäolijoilta myös kartoitettiin kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen haasteita ja ehdotuksia niiden ratkaisuksi. Näiden minityöpajojen tuotokset palautettiin kuntiin poikkitoiminnallisille hyvinvointityöryhmille, jotka koordinoivat alueellisen terveystuennitelmän toimeenpanoa kunnassa.

Pirkanmaan alueellinen terveystuennitelma tukee kunnan hyvinvointikertomuksen painopisteiden toimeenpanoa auttamalla pohtimaan mitä kukin toimiala ja sen yksittäiset työntekijät osaltaan voivat tehdä väestön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Toimeenpano voidaan käynnistää esim. tarkastelemalla suunnitelman taulukoita hyvinvointiryhmässä ja vertaamalla niiden sisältämiä esimerkkejä ja ehdotuksia oman kunnan käytäntöihin. Uusiin käytäntöihin ei aina tarvita rahaa. On tärkeää, että kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ymmärretään jokaisen toimialan tehtäväksi. Siten sen toimeenpano, seuranta ja arviointi ovat osa normaalia toiminta- ja taloussuunnitteluprosessia. Kunnat saavat tukea toimeenpanoon HLU:lta, Pirkanmaan alueelliselta terveyden edistämisen koordinaatiolta sekä UKK-instituutilta.

6 Seuranta ja arviointi

Terveysliikunnan edistämisen seuranta ja arviointi on tärkeää tavoitteiden ja toimenpiteiden vaikutusten arvioimiseksi. Seuranta on tarkoituksenmukaista ottaa osaksi kuntien hyvinvointikertomustyötä. Sen osana on luontevaa arvioida esim. sitä miten kunnassa on onnistuttu edistämään eri-ikäisten fyysisestä aktiivisuutta tai miten toteutuu eri toimijoiden terveysliikunnan yhteistyö. Valtakunnalliset yhteiset mittarit esim. sähköisessä hyvinvointikertomuksessa helpottavat arviointia ja kuntien välistä hyvien käytäntöjen vertailua. Seurannassa käytettävien indikaattoreiden tulisi olla realistisesti mittavia ja tosiasioita kuvaavia.

Kouluterveyskysely (THL) kokooa tietoa mm. nuorten elämäntavoista ja hyvinvoinnista. Koululaisten liikunta-aktiivisuuden seurannassa voi käyttää esim. indikaattoria: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa. Lisää väestön terveyden ja hyvinvoinnin seurantajärjestelmiä löytyy liitteestä 3.

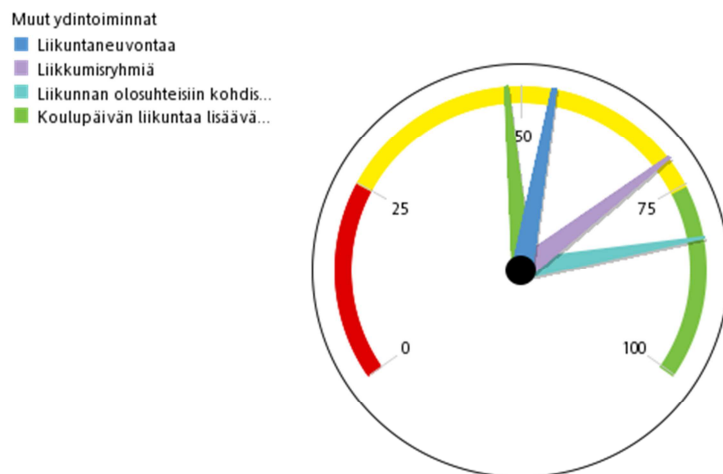
Move! on 5. ja 8.-luokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä, jonka mittaukset on tarkoitus suorittaa peruskouluissa. Move! -mittari on jo hyödynnettävissä, mutta se otetaan virallisesti käyttöön vuonna 2016. Move! :n avulla pyritään kannustamaan nuoria omaehtoiseen liikkumiseen.

HEAT-mittari (Health Economic Assessment Tool) on sähköinen kävelyn ja pyöräilyn terveyshyötyjen taloudellisen arvioinnin mittari, jota kunta tai muut suuremmat alueet voivat maksutta hyödyntää esim. suunniteltaessa uusia kevyen liikenteen reittejä. Linkki HEAT-mittariin löytyy liitteestä 3.

Käytännön työn apuna liikkumisen ja liikuntaharrastamisen määrää on mahdollista tarkastella **objektiivisilla mittareilla** eli tallentavan sykemittarin, askelmittarin tai kiihtyvyyssanturin avulla. UKK-instituutin sähköinen Liikuntapiirakka voi toimia yksilön viikoittaisen liikunta-aktiivisuuden mittarina. Henkilökohtaiset mittarit ovat vähän liikkuvien liikuntaneuvonnan apuna motivaation lisäämisessä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kerää vertailutietoa kuntien sekä koulujen ja oppilaitosten terveydenedistämisen aktiivisuudesta kahden vuoden välein. Tätä vertailutietoa voidaan käyttää kunnallisen päätöksenteon tukena. Tulosten kuvaajana toimii TEAviisari-verkkopalvelu (kuva 1), jossa voi tarkastella sekä vertailla kunnan tai alueen terveydenedistämisen aktiivisuutta neljällä eri osa-alueella (perusterveydenhuolto, koulu/oppilaitokset, liikunta ja kuntajohto). Kuvan alla olevassa taulukossa on Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueen kuntien terveysliikunnan aktiivisuutta verrattu koko maan keskimääräiseen tilanteeseen. Liikuntaneuvontaan on panostettu Pirkanmaalla muuta maata selkeästi vähemmän. Kuitenkin liikunnan olosuhteiden vaikutuksia on arvioitu selkeästi koko maata enemmän.

Kuva 1. TEAvisari: liikunnan edistämisaktiivisuus Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä –



Muut ydintoiminnot Pisteet 0–100 Koko maa		
Liikuntaneuvontaa	54	61
Liikkumisryhmiä	71	73
Liikunnan olosuhteisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi	82	65
Koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet	48	44

THL:n **Alueellinen terveys ja hyvinvointi (ATH)** –tutkimus kerää tietoa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista alueittain. Tarkoituksena on kehittää ATH pieniäkin kuntia palvelevaksi mittaristoksi. Indikaattorina voi toimia kunnassa esim. vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus (%). **Aikuisväestön (15-64v) terveystyötyminen ja terveys (AVTK)** tutkimusta on toteutettu vuosittain vuodesta 1978 lähtien (THL). Liikuntakäyttämisen seuranta on yhtenä osa-alueena. **Eläkeikäisen väestön terveystyötyminen ja terveys (EVTK)** on vastaavanlainen kysely, jonka kohteena on 65–84 -vuotiaat. AVTK:n ja EVTK:n tuloksia voi tarkastella vain maakunnittain.

ATH:n, AVTK:n ja EVTK:n sekä muiden THL:n tutkimusten tuloksia saa sähköisessä muodossa alueittain tai kunnittain indikaattoripankeista, mm. **SotkaNET, Terveystemme ja Hyvinvointikompassi**. Esimerkiksi Terveystemme.fi -sivusto kokoaa tilasto- ja seurantatietoja väestön terveydestä ja hyvinvoinnista alueittain ja väestöryhmittäin (mm. ATH-tutkimuksen tulokset).

7 Lähteet

Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J.A, Lee, Y.Y., Guajardo-Barron, V. & Chisholm, D. 2010. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness, *The Lancet* 376 (9754), 1775-1784.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15. <http://www.minedu.fi>

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet, Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2008:1. www.stm.fi

Kolu, P., Vasankari, T. & Luoto, R. 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. *Suomen Lääkärilehti* 69 (12), 885 – 889.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. Helsinki: Edita Prima Oy. www.stm.fi

Lastenneuvolakäsikirja. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. www.thl.fi

Lee, I-M.S., E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N. & Katzmarzyk, P.T. *Lancet* 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 9838 (380), 219–29.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054. www.finlex.fi

Liikunta-asetus 18.12.1998/1055. www.finlex.fi

Liikunta: Käypä hoito. 2012. www.kaypahoito.fi

Liikuntapiirakka. 2013. UKK-instituutti. www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka

Muutosta liikkeellä. 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2013: 10. www.stm.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2009. Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista. www.minedu.fi

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Esitys uudesta liikuntalaista. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:14. www.minedu.fi

Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus. 2013. Pirkanmaan alueellinen ravitsemussuunnitelma. www.pshp.fi

- Sjöholm, K. 2013. Kuntien liikuntapalvelut kohti 2020-lukua. www.kunnat.fi
- Suosituksset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2010: 3. www.stm.fi
- TEAvisari. www.thl.fi/teaviisari
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. www.finlex.fi
- Terveys 2015 – kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö esitteitä 2001: 8. www.stm.fi
- Valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointi. 2010. Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit. Liikunnan edistämisen linjoista annetun valtioneuvoston periaatepäätöksen ja sen toteutumisen arviointi. Opetus- ja kulttuuriministeriö. www.minedu.fi
- Vuori, I. 2013. Liikuntaan ohjaaminen kuuluu terveydenhuollon tehtäviin. Suomen Lääkärilehti 68 (23), 1755 – 1756.
- WHO. 2007. Increasing Physical Activity. A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health. www.who.int
- WHO. 2012. Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2012–2016 www.euro.who.int
- WHO. 2013. Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.
- Zhang, J & Chaaban J. 2013. The economic cost of physical inactivity in China. Preventive Medicine 56: 75-78.: Economic Evaluation and Transferability of Physical Activity Programmes in Primary Prevention: A Systematic Review. Int. J. Environ. Res. Public Health 2010, 7(4), 1622-1648.

Liite 1 Pirkanmaan alueellisen terveystuennitelman työryhmä

Vastuuryhmä

Nimi	Organisaatio
Maarit Varjonen-Toivonen	Pirkanmaan sairaanhoitopiiri (PSHP)
Ari Koskinen	Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU)
Tommi Vasankari	UKK-instituutti
Riitta Luoto	UKK-instituutti
Erja Toropainen	UKK-instituutti

Vastuuryhmä on kokoontunut vuoden 2012 aikana yhteensä viisi kertaa ja vuoden 2013 aikana kuusi kertaa.

Anni Remahl (TtM opiskelija) UKK-instituutista on ollut vastuuryhmän tukena kirjoittamassa alueellista terveystuennitelmaa.

Laaja työryhmä

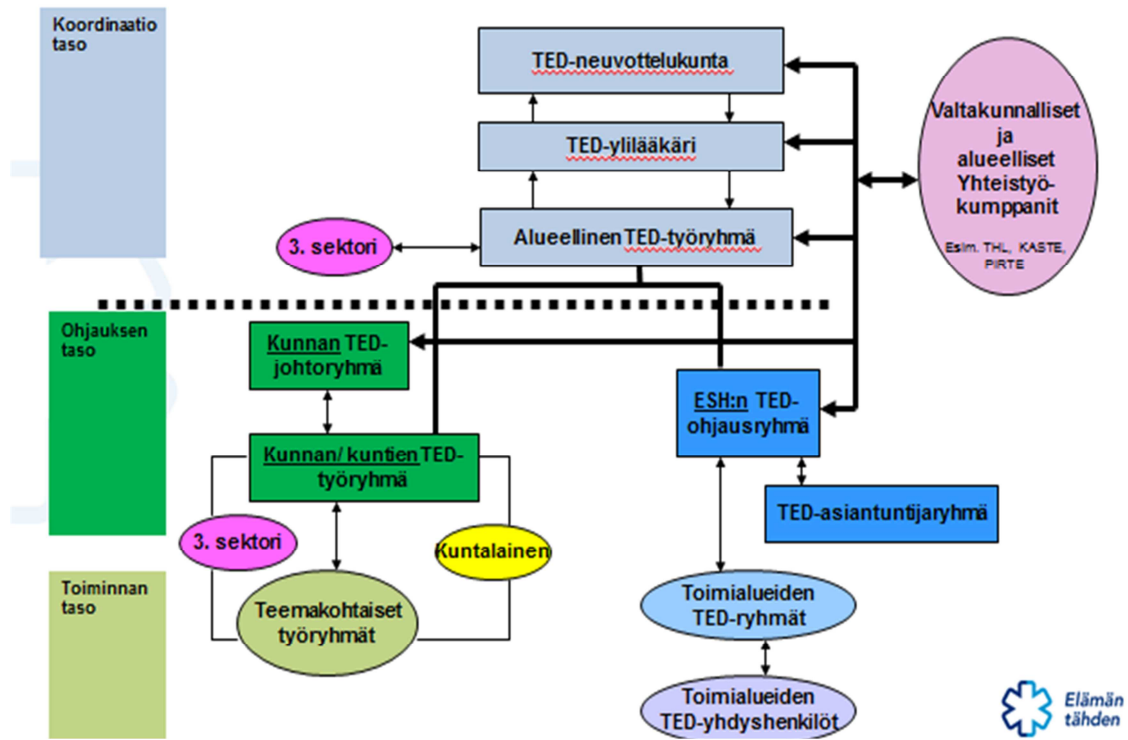
Nimi	Organisaatio
Harri Appelroth	Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU) ry
Janne Haarala	Hengitysliitto ry
Ulla Harala	Hämeenmaan Sydänpiiri ry
Kirsi Heinonen	Diabetesliitto ry
Anna Huhtala	Valkeakosken terveyskeskus
Heidi Hölsömäki	Soveltava liikunta SoveLI ry
Jenni Joensuu-Partanen	Kangasalan kunta
Outi Kaljunen	Tampereen kaupunki
Terhi Kallio	Oriveden kaupunki
Satu Kankkonen	Nokian kaupunki
Heidi Kiuru	Haka Gym, Valkeakoski
Aulikki Kuusela	Tampereen Kuntoliikunta ry

Ritva Kämäri	Virtain kaupunki
Eija Laine	Tampereen työterveys ry
Anne Lahtinen	Tampereen kaupunki
Sirpa Lusa	Työterveyslaitos
Kati Multanen	Suomen Diabetesliitto ry
Jaana Niemelä	Hämeenmaan Sydänpiiri ry
Kirre Palmi	ELY-keskus
Kari Pietilä	PSHP
Auli Pölönen	PSHP
Johanna Riippi	Tampereen kaupunki
Raija Ruoranen	PSHP
Tuula Salminen	Lempäälän kunta
Eva Seppälä	Parkanon kaupunki
Olli Vakkala	Tampereen kaupunki
Marika Vartiainen	Tampereen kaupunki
Mika Vuori	Tampereen kaupunki
Kirsi Wiss	THL
Sami Yli-Pihlaja	Ylöjärven kaupunki

Laaja työryhmä on kokoontunut yhteensä neljä kertaa vuosien 2012 ja 2013 aikana.

Liite 2 Pirkanmaan alueellinen terveyden edistämisen koordinaatio organisaatio

Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen koordinaatio organisaatio



Liite 3 Hyödyllisiä linkkejä

Aktiivisen työpaikan sertifikaatti

<http://www.kunto.fi/aktiivisen-tyopaikan-sertifikaat/>

Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH)

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/ath

Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (EVTK)

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/evtk/

Health Economic Assessment Tool (HEAT)

<http://www.heatwalkingcycling.org>

Hyvinvointikompassi

<http://www.hyvinvointikompassi.fi/fi/web/hyvinvointikompassi/>

Ikäinstituutti www.ikainstituutti.fi

Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma 2011. Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia.

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi

Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveyslääkinnän laatusuosituksen, STM, OKM 2006.

www.stm.fi

Kouluterveyskysely

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely

Kunnossa kaiken ikää (KKI) – ohjelma

www.kki.likes.fi

Liikkumisen ohjauksen neuvonta (LION)

<http://www.liikkumisenohjaus.fi>

Liikkumisresepti

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>

Liikuntaa lääkkeeksi

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/palvelut/liikuntalaake/>

Liikuntasuosituks

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

http://www.nuorisuomi.fi/varhaiskasvatuksen_liikunnan_suosituks

Lasten liikuntasuosituks

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituks

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille

<http://www.nuorisuomi.fi>

Aikuisten liikuntapiirakka

www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka

Ikäihmisten liikuntasuositus

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille

Erityisryhmät

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/soveltavat_liikuntapiirakat

Luuliikuntasuosituks

<http://liikuterveemmaksi.fi>

Move! 5. ja 8. -luokkalaisten oppilaiden fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

www.edu.fi/move/move-mittaus

Nuori Suomi, Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret

www.nuorisuomi.fi

SOTKANet- tilasto ja indikaattoripankki

www.sotkanet.fi

Soveltavan liikunnan järjestöt – soveltavaa liikuntaa sekä tietoa liikunnasta ja terveydestä

www.soveli.fi/jasenjarjestot/

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK)

<http://www.thl.fi>

TEAviisari

<http://www.thl.fi/teaviisari>

Terveyskioski

<http://www.sitra.fi/hyvinvointi/terveyskioski>

Terveystutka

www.tampere.fi/terveystutka

Tilasto- ja seurantatietoja alueittain ja väestöryhmittäin

<http://terveytemme.fi/>

Toronton julistus fyysisestä aktiivisuudesta: Kutsu toimintaan

www.globalpa.org.uk/pdf/torontocharter-finnish-20may2010.pdf

UKK-instituutti

www.ukkinstituutti.fi

Liikunnan aloittaminen

www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas

Sähköinen liikuntapiirakka

www.ukkinstituutti.fi/testaaliikkumisesi/

Työkaluja liikuntaneuvontaan

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan

Valtakunnallinen liikuntajärjestö (VALO ry)

www.valo.fi, www.sport.fi

Varttuneiden lähiliikuntapaikat

<http://varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/etusivu/>

Voimaa vanhuuteen -ohjelma

www.voimaavanhuuteen.fi

Liite 4 Esimerkkejä terveystiikunnan edistämisestä Pirkanmaalla

Kangasala: Liikuntapoliittinen ohjelma 2010-2013, www.kangasala.fi

Mänttä-Vilppula: Liikuntastrategia 2010, www.manttavilppula.fi

Sastamalan kaupunki: Terveystiikuntasuunnitelma 2010, www.sastamala.fi

Vesilahti: Vesilahden kunnan liikuntastrategia 2010–2015, www.vesilahti.fi

Ylöjärvi: Nykytilan kuvaus ja toimenpide-ehdotukset sekä ohjelman toteuttamissuunnitelma, Terveystiikuntaohjelma 2013, www.ylojarvi.fi