

www.ikaalinen.fi



Terveysliikuntasuunnitelma

Ikaalisten kaupunki 2015

Ikaalisten kaupunki on koontanut terveysliikuntasuunnitelman tavoitteenaan terveysliikunnan edistäminen kuntalaisten keskuudessa. Suunnitelmassa huomioidaan kaikenikäiset ja –kuntoiset kuntalaiset.

Sisällysluettelo

1. Johdanto	2
2. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen lakeihin kirjattuna	3
3. Terveysliikunta ja terveystieteiden suositukset	4
3.1. Terveystieteiden merkitys	4
3.2. Tuki- ja liikuntaelämä	5
3.3. Kestävyydentila	5
3.4. Alle kouluikäisen liikuntasuositus	5
3.5. Kouluikäisen liikuntasuositus	6
3.6. Työikäisen liikuntasuositus	8
3.7. Iäkkäiden liikuntasuositus	9
3.8. Soveltava liikunta	10
3.9. Liikkumattomuus	10
4. Terveystieteiden edistäminen ikäryhmittäin Ikaalisissa	12
5. Liikuntaneuvonta	28
6. Ikaalisten terveystieteiden nykytila	29
6.1. Ikaalisten liikuntapaikat	31
7. Terveystieteiden seuranta ja arviointi Ikaalisissa	35
7.1. Liikuntaneuvonnan seuranta	36
7.2. Kävijämäärät liikuntapaikoilla	36
7.3. Urheiluseurojen oma liikunnan seuranta	36
7.4. Liikuntavälineiden lainaus kirjastosta	36
7.5. Kävijät terveystieteidenkeskuksessa	37
7.6. Terveystieteiden parissa työskentelyn seuranta	37
7.7. Lopuksi	37
Lähteet	38
Liitteet	40

1. Johdanto

Väestön fyysisen aktiivisuuden vähäisyys ja liikkuminen alle terveysliikuntasuositusten aiheuttaa merkittäviä haasteita yhteiskunnalle. Haasteet kasvavat jatkossa, sillä fyysisen aktiivisuuden vähäisyydellä on kauaskantoisia vaikutuksia.

Sosiaali- ja terveydenhuollon menot ovat karkeasti arvioituna noin 60 % kunnan menoista ja terveydenhuollon osuudesta kuluu valtaosa sairauksien hoitoon. Liikkumattomuutta pitäisi ehkäistä ja aktiivisuutta edistää, sillä liikkumattomuus on merkittävä riskitekijä kansansairauksiin sairastumisessa. Sairastavuutta voidaan vähentää ja toimintakykyä tukea terveyttä edistävällä politiikalla ja toiminnalla. (Luoto 2013.) Tavoitteellisella, ennaltaehkäisevällä työllä (elintapaohjaus, liikuntaneuvonta) voidaan selkeästi säästää sairauskustannuksissa.

Liikunnan vaikutus terveyteen, työkykyyn ja sairauksien ehkäisyyn tiedetään laajasti ja nämä asiat ovat otettu huomioon lainsäädännössä. Eri hallintokuntia koskevat lait, jotka liittyvät terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Näin terveysliikunnan edistäminen kuuluukin monille hallinnonaloille ja poikkihallinnollista yhteistyötä korostetaan siitä syystä yhä enemmän kunnissa.

Terveysliikunnan näkyväksi tekemiseen ja poikkihallinnollisen terveystoiminnan etenemiseen Ikaalisissa on viime vuosina panostanut aikuisten terveyttä edistävä liikunnan hanke. Hanketyö tulisi saada siirtymään pysyväksi, kaikkia hallintokuntia koskevaksi terveyttä edistäväksi toiminnaksi kuntalaisten hyvinvoinnin lisäämisessä aina teknisestä toimesta terveystoiminnan koulutusta ja työkokemusta omaavaan liikunnan ammattilaiseen.

Tämän terveystoimintasuunnitelman osana ovat Ikaalisten eri hallintokuntien laatimat ikäryhmittäiset suunnitelmat terveystoiminnan edistämisestä ja suunnitelman toimeenpanosta Ikaalisissa. Ne vievät konkreettisesti terveyden edistämistä eteenpäin kunnassa ja kunkin hallintokunnan arjen työssä.

Terveystoiminnan edistämisen seurannan tulee nivoutua osaksi Hyvinvointikertomustyötä.

Terveystoimintasuunnitelmaa ovat laatineet liikuntasuhteeri Sari Sarkonen sekä terveystoimintakoordinaattori Anna Hautamäki. Hyvinvointityöryhmän tukiryhmä on käsitellyt terveystoimintasuunnitelmaa.

2. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen lakeihin kirjattuna

Kuntalain 1. pykälän mukaan kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla. (Kuntalaki 2015).

Liikuntalain tarkoituksena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista sekä lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikuntalaki koskee myös liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta ja kilpa- ja huippu-urheilun edistäminen. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. *Liikuntalain mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistäväällä liikunnalla* tarkoitetaan elämänkulun eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (Liikuntalaki 2015).

Terveydenhuoltolain tarkoituksena on mm. edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä, kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja, toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta ja parantaa kunnan eri toimialojen yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Terveydenhuoltolaki 2015, 2§)

Sosiaalihuoltolain (2014) mukaan lain tarkoituksena on mm. edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta ja turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet.

3. Terveysliikunta ja terveysterveyshuolto

Terveysterveyshuoltoa on kaikki se liikkuminen, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Tavoitteena ei ole siis suorituskyvyn parantaminen, vaan terveyden kannalta riittävän kunnan saavuttaminen ja ylläpito. Terveysterveyshuoltoa edistävä liikunta on säännöllistä ja kohtuukuormitteista. Silloin kun terveysterveyshuolto on hyvä, riski sairastua sairauksiin on pienempi, kuin niillä, joilla ei ole riittävästä terveysterveyshuoltoa. (terveysliikunta.fi)

Terveysterveyshuollon osa-alueita ovat

- hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto (kestävyys)
- sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta)
- lihasvoima
- nivelten liikkuvuus
- luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto)
- painonhallinta

(UKK-instituutti 2014)

3.1. Terveysterveyshuollon merkitys

Terveysterveyshuollolla on monia suotuisia vaikutuksia elimistön toimintoihin. Se parantaa heikentyneitä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistaa luustoa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja korkeaa kolesterolia sekä vähentää liikapainoa. Se ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Erityisen tärkeää terveysterveyshuolto on iäkkäille. Se parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä ja vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja näyttää estävän virustauteja eli "flunssia".

Säännöllisellä liikkunnalla on positiivisia vaikutuksia myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Säännöllisen liikkunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päiväaikaiseen väsymykseen. Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat.

Liikunta, ravinto ja lihavuus kietoutuvat monella tavalla toisiinsa. Liikapainosta pääsee eroon tehokkaimmin, kun liikkuu enemmän ja syö vähemmän, mutta kuitenkin säännöllisesti. Jos laihduttaminen ei syystä tai toisesta onnistu, voidaan lihavuuden aiheuttamia terveyshaittoja vähentää liikkumalla riittävästi. (Terveysterveyshuolto 2015.)

3.2. Tuki- ja liikuntaelimistö

Tuki- ja liikuntaelimistön kunto rakentuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. Jokaista osa-aluetta on harjoitettava, jotta keho pysyisi kunnossa.

Notkeus vähenee iän myötä eri tavalla nivelissä ja erilaiset nivelvaivat aiheuttavat liikerajoituksia. Ikääntyminen aiheuttaa rappeutumismuutoksia sidekudoksessa, mikä lisää lihasjäykkyyttä. Myös liikkumattomuus ja lihasvoimaharjoittelu sekä notkeuden väheneminen lisäävät lihasjäykkyyttä.

Lihassoima ja lihaskestävyys koostuvat maksimivoimasta, nopeasta voimantuotosta ja väsymyksen siedosta. Sukupuolten välillä on eroa niin lihasmassan koossa, nopeassa voimantuotossa kuin maksimivoiman tuotossa. Lihassoima on parhaimmillaan 20-30-vuotiaana ja pysyy melko muuttumattomana noin 50 ikävuoteen saakka. Ikääntyessä lihasvoima alkaa hiljalleen vähentyä ja alaraajoista nopeammin kuin yläraajoista. Iän myötä myös väsymyksen sieto heikentyy ja palautuminen hidastuu.

3.3. Kestävyyskunto

Yksi keskeisimmistä terveyskunnan osa-alueista on verenkierto- ja hengityselimistön kunto eli kestävyyskunto. Sydämen, verenkierron ja keuhkojen tehtävänä on huolehtia lihasten ja muiden elinten hapensaannista. Mitä enemmän lihakset kykenevät kuluttamaan happea, sitä paremmassa kunnossa ihminen on.

Kestävyyskunnan parantamisessa ja ylläpidossa kestävyysliikunnalla on suuri merkitys. Se vaikuttaa sydämen pumppaustehoon sekä hapenkuljetuselimistön eli keuhkojen ja verisuonten kuntoon ja toimintakykyyn. Hyvä kestävyyskunto suojaa mm. valtimosairauksilta ja ehkäisee sydäninfarkteja, aivohalvausta ja katkokävelyä.

Kestävyysliikunnassa hengästyy ja sydämen syke kiihtyy. Lihakset tarvitsevat enemmän happea ja sisäänhengitys tihenee. Riippuen ihmisen kunnosta, kestävyysliikunta kannattaa aloittaa hiljalleen ja lisätä tehoa vähitellen. (UKK-instituutti 2014.)

3.4. Alle kouluikäisen liikuntasuositus

Alle kouluikäisen liikunta on leikkiä ja arkista touhuamista. Tärkeää on, että lapsi oppii monipuolisesti perusliikuntataitoja käyttäen koko kehoa. Parhaimmillaan lapsen liikunta on sellaista, että kaikki aistit ovat käytössä ja sitä kautta saa paljon kokemuksia liikkeistä. Lapselle on tärkeää tarjota mahdollisimman monipuolinen ja vaihteleva ympäristö, jotta lapsi saisi liikkua erilaisissa olosuhteissa.

Alle kouluikäisille ei voida määritellä tarkkoja terveyteen perustuvia liikuntasuosituksia mutta lapsille suositellaan kehityksen, kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin turvaamiseksi päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Reippaalla liikunnalla tarkoitetaan hengästyttävää liikuntaa. Lapsen ei kuitenkaan tarvitse liikkua yhtäjaksoisesti kahta tuntia, vaan sen voi pilkkoa pienempiin, vähintään 10 minuutin osiin. Kuormituksen on hyvä

vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä ja lapsen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. (Suomen sydänliitto 2015.)

On tärkeää hyödyntää liikuntaa lasten luiden normaalin kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Vaikka turvallisuus onkin lasten liikunnassa ensisijaista, liiallinen arastelu saattaa vähentää vauhdikasta liikkumista ja sitä kautta johtaa lasten liikunnallisten taitojen sekä luuston ja lihaksiston puutteelliseen kehitykseen. Nämä tekijät ovat yhteydessä ylipainoon. (Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2006.)

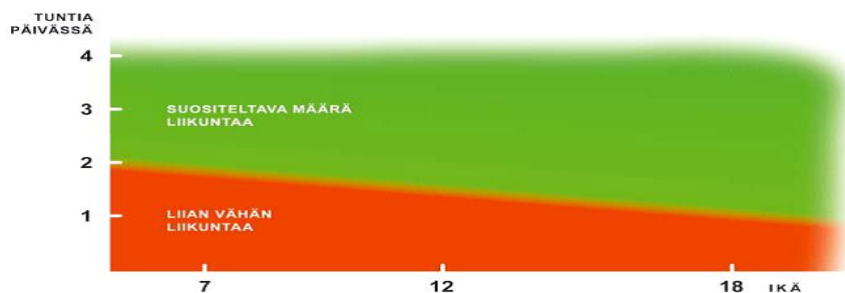
Ikaalisten varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma laaditaan toimintakaudella 1.8.2016 – 31.7.2017. Uusi opetussuunnitelma (Ops) tulee voimaan v. 2016 ja varhaiskasvatus toteuttaa lasten liikuntakasvatusta sen mukaisesti.

Lastenneuvolan työntekijöillä tulee olla ajantasainen tieto kunnassa tarjolla olevista liikunnan ryhmistä, jotta perheiden aktiivista elämäntapaa voidaan tukea. Aikuisten kautta tapahtuvalla terveysneuvonnalla/elintapaohjauksella vaikutetaan myös lasten liikuntatottumuksiin.

3.5. Kouluikäisen liikuntasuositus

7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Tämä ovat fyysisen aktiivisuuden minimisuositus, jonka avulla useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää, sillä istumisen on todettu olevan yhteydessä lihavuuteen sekä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä, sillä se pakottaa kasvavan lapsen liikkumattomaksi ja staattiset asennot voivat aiheuttaa liiallista lihasjännitystä.

Kouluikäisten lasten lihaskunnan vahvistaminen tulisi aloittaa rauhallisesti ja tekniikoihin keskittyen jo ennen murrosikää, jotta lihasvoima ja lihaskestävyys kehittyisivät. Tärkeää olisi myös liikkuvuuden ja nivelten liikelaajuuksien ylläpidon kannalta käyttää kaikkia niveliä koko liikelaajuudella. Tätä kaikkea suositellaan kouluikäiselle tehtäväksi kolme kertaa viikossa.



Kuva2. Suositeltava päivittäinen liikunta eri ikäisillä koululaisilla. (Opetusministeriö, Nuori Suomi 2008.)

Nuoren (yli 13-vuotiaan) olisi tärkeää löytää jokin itselle sopiva liikuntamuoto, sillä tavallisessa arjessa ei enää liikunnan teho ole yhtä korkealla kuin pienemmällä lapsella ja arjen liikunta muutenkin vähenee. Koulun liikuntatunnit eivät yksin riitä kouluikäisen liikunnaksi, vaikka niillä on erityinen tehtävä kasvattaa koululaisia liikuntaan ja liikunnan avulla. Opetuksen avulla on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti koululaisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata ymmärtämään liikunnan merkitystä. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.)



Kuva3. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus (UKK-Instituutti 2014.)

Ikaalisten perusopetuksen opetussuunnitelmapohjaan vuosille 2016-2017 on kirjattu vuosiluokkien 3. – 6. liikunnan opetuksen tehtävistä ja piirteistä seuraavaa:

Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Oppiaineessa tärkeitä ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. Liikunnan avulla edistetään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä sekä tuetaan kulttuurista moninaisuutta. Opetus on turvallista, ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Liikunnassa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja oppimisilmapiiriin.

Kouluikäisten terveyslääkärin palveluihin voidaan lukea paikallisten urheiluseurojen ja nuorisotyötä tekevien yhdistysten tarjoama liikunnallinen toiminta. Myös koulujen jälkeinen kerhotoiminta sisältää

liikunnallisia kerhoja. Kunnan ylläpitämät esim. skeittiramppialue, frisbeegolf ja Ässäkenttä ovat nuorille suunnattuja lähiliikunta-alueita.

3.6. Työikäisen liikuntasuositus

UKK-instituutin mukaan aikuisten (18-64v.) viikoittainen terveyslääkärin suositus sisältää vähintään 2,5 tuntia reipasta kestävyysliikuntaa tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Lisäksi pitäisi kohentaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. Terveyslääkärin suositukseen lasketaan kaikki arkisetkin toimet, kuten kauppamatkat kävellen, lumien luonti, siivoaminen, pihatyöt ja halonhakkuu. (UKK-instituutti 2014.)

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle ja sen pitää yhtäjaksoisesti kestää vähintään 10 minuuttia. Terveystieteiden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikunta on parempi kuin ei liikuntaa ollenkaan ja terveyshyödyt lisääntyvät sitä mukaan, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä liikuntaa. Lisäksi säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta. (UKK-instituutti 2014.)

Ikaalisissa on erittäin hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa luontoympäristössä tai rakennetussa liikuntaympäristössä. Kansalaisopiston ja liikuntatoimen sekä muutaman yksityisen palveluntuottajan organisoimat liikuntaryhmät tavoittavat vähän tai ollenkaan aikaisemmin liikkuvia aina liikuntasuosituksen mukaisen liikunnan harrastajiin.



Kuva 1. Liikuntapiirakka 18-64-vuotiaille. (UKK-Instituutti 2009.)

3.7. Iäkkäiden liikuntasuositus

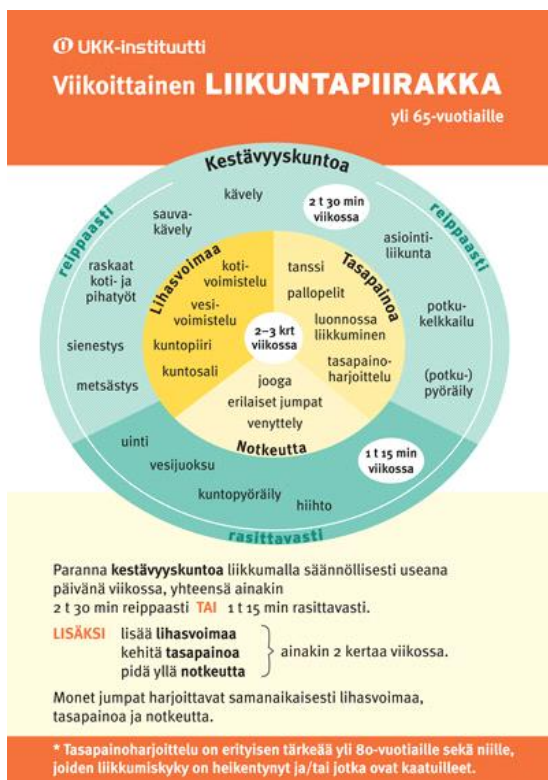
Säännöllisen ja monipuolisen liikunnan merkitys kasvaa ikääntyessä. Se ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia sekä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Liikunta myös vähentää kaatumisriskiä ja niihin liittyviä vammoja.

Työikäisten suosituksiin verrattuna iäkkäillä korostetaan lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden merkitystä. Näitä tulisi harjoittaa 2-3 kertaa viikossa. Niitä ei tarvitse harjoittaa erikseen, vaan monet iäkkäille tarkoitetut jumpat harjoittavat näitä kaikkia ominaisuuksia samanaikaisesti.

Kestävyyskunnon harjoittaminen on tärkeää monen pitkäaikaissairauden ehkäisyssä. Sen ylläpitoon tarvitaan reipasta liikuntaa yhteensä 2 tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Liikunta on hyvä jakaa useammalle päivälle, ettei kerralla tulisi liian kova rasitus. Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon aikana. Tärkeää on liikunnan säännöllisyys, jotta peruskunto pysyy hyvänä ja selviää arjen askareista. (UKK-Instituutti 2014.)

Iäkkäiden liikuntapalveluita tarjoavat kunnan liikuntatoimen ja kansalaisopiston lisäksi yksityinen palveluntuottaja ja kolmannen sektorin yhdistykset. Näistä mainittakoon monet kansanterveysjärjestöt, jotka järjestävät mm. allasjumpparyhmiä eri sairausryhmille.



Kuva 4. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. (UKK-Instituutti 2009.)

3.8. Soveltava liikunta

On myös ihmisiä, joilla on joitakin toimintakykyyn vaikuttavia rajoitteita. Heille on suunniteltu omat liikuntasuositukset tavallisten suositusten pohjalta. Liikuntasuositukseen vaikuttaa rajoitteen laatu, joten jokaisella suosituksella toimivat hieman eri tavalla ja ovat sovellettavissa oman kyvyn mukaan. Kaikissa soveltavissa liikuntasuosituksissa on kuitenkin sama pohja eli kestävyyskuntoa tulisi harjoittaa useana päivän viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia reippaasti tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kohentaa ainakin 2 kertaa viikossa. (UKK-insituutti 2014.)

Ikaalilaiset kansanterveysjärjestöt järjestävät soveltavaa liikuntaa henkilöille, joilla joitakin toimintakykyyn vaikuttavia rajoitteita. Allasjumpparyhmät sekä tuolijumpparyhmä ovat näistä esimerkkeinä.

3.9. Liikkumattomuus

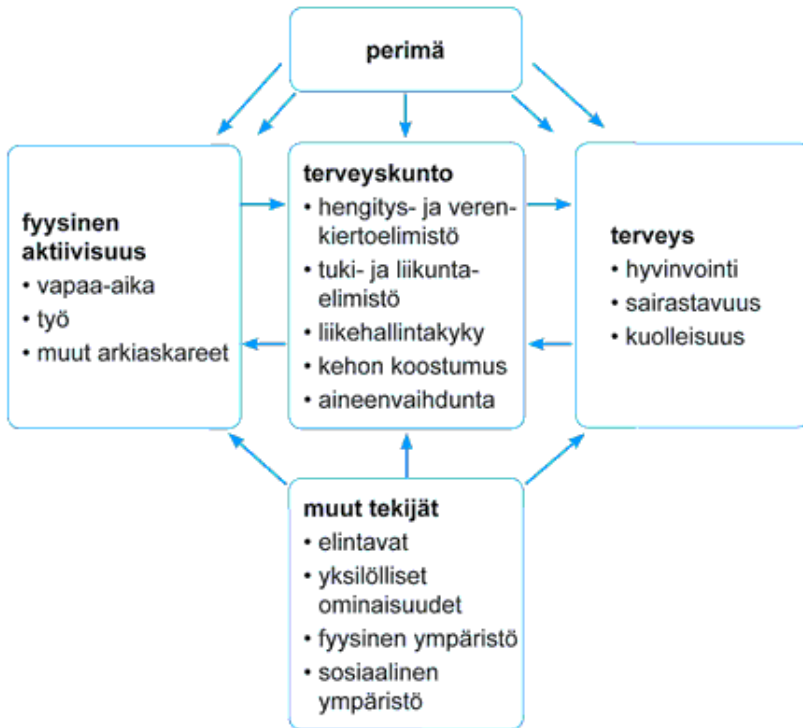
Monien tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen taustalta löytyy usein pitkäkestoinen istuminen. Ongelma koskee kaikkia ikäluokkia lapsista ikääntyneisiin. Istuminen on fyysistä passiivisuutta, joka aiheuttaa useimmille lihaksille täydellisen lepotilan ja kuluttaa energiaa todella vähän. Suomessa 46% naisista ja 51% miehistä istuu päivittäin vähintään kuusi tuntia.

Istumista pidetään lihavuuden yhtenä keskeisenä syynä. Istumisajan vähentäminen ja seisoen tehtävien toimintojen lisääminen ehkäisee lihomista ja auttaa laihtumista tehokkaammin kuin liikuntaharjoittelu. Taukojen lisääminen vähentää istumisen epäedullisia vaikutuksia vyötärön ympärystään ja painoainekseen sekä vähentää riskiä sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään. (UKK-instituutti 2014.)

Tärkeää on huolehtia motorisesta kunnosta eli liikehallintakyvystä, johon luokitellaan tasapaino, reaktiokyky, koordinaatio, ketteryys ja liikenoisuus. Perusta liikehallinnalle luodaan jo lapsena, mutta motorisesta kunnosta on huolehdittava läpi elämän.

Osteoporoottiset murtumat uhkaavat kansanterveyttä, joten liikunnan merkitys luuston kunnon ylläpidossa on myös ymmärrettävä. Osteoporoosin paras hoitokeino on sen ennaltaehkäisy fyysisen aktiivisuuden sekä riittävän kalsiumin ja d-vitamiinin saannin avulla. Luusto tarvitsee kovaa rasitusta, iskuja, tärähdyksiä ja vääntöä, jotta se pysyy vahvana. (UKK-instituutti 2014.)

Liikunta-kunto-terveys



Liikunta-kunto-terveysviitekehys
(Bouchard and Shephard 1994).

Kuva 5. Liikunta-kunto-terveysviitekehys. (UKK-instituutti 2014.)

4. Eri hallintokuntien terveysliikunnan edistäminen ikäryhmittäin Ikaalisissa

Seuraavassa taulukossa on koottuna kunkin hallintokunnan ikäryhmittäiset terveysliikunnan edistämisen tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot ja seurantamenetelmät.

IKAALISTEN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA – TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN IKÄRYHMITÄIN 2015-2016

Pikkulasten (0-6v) terveysliikunnan edistäminen

Tavoite	Toimenpide	Keinot/mentelmät	Aikataulu	Vastuutaho	Seuranta
Liikkumista edistävän ympäristön luominen	Lähiliikuntapaikkojen <ul style="list-style-type: none"> kunnossapito esteettömyys (valaistus, lumi jne.) saavutettavuus uusien lähiliikuntapaikkojen kaavoittaminen ja rakentaminen Leikkivälineiden uudistamista 	Leikkipaikkojen turvallisuus ja toimivuus – tarkistus Tarkastetaan kaikista lasten liikuntapaikoista valaistuksen toimivuus Suunnitellaan lähiliikuntapaikat uusille asuinalueille vastaamaan kuntalaisten tarpeita, uusien leikkivälineiden asennus	Toukokuu 2015 Syyskuu 2015	Tekninen toimi Tekninen toimi	Leikkipaikat tarkistettu Valaistus tarkistettu Lähiliikuntapaikkojen määrä n. 20
Arkiliikunnan korostamisen tärkeys	<ul style="list-style-type: none"> Vanhempien informointi liikunnan lisäämisestä kotona ja arjessa arkiliikunnasta huolehtiminen päiväkodissa ja perhepäivähoidossa Varhaiskasvatuksen työntekijöiden kouluttaminen liikkumisen ohjaamiseen 	Terveys- ja arkiliikunnan suositusten jakaminen esim. infolehtisinä kotiin Otetaan liikunta kiinteämmäksi osaksi pedagogisia- ja tiimipalavereita Koulutussuunnitelma seudullisesti	Kevät 2016 Toimintakaudella	Liikuntatoimi, varhaiskasvatus Varhaiskasvatus, esimies ja lastentarhaopettaja Varhaiskasvatus: Varhaiskasvatuk	Onko lasten vanhemmille jaettu materiaaleja? Liikkumisen määrä päiväkodissa ja perhepäivähoidossa minuutteina/tunteina (suositus 2h/päivä) Onko koulutus järjestetty? Kuinka

	<p>osana arjen pedagogiikkaa</p> <ul style="list-style-type: none"> Varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelman tekeminen 	Käynnistetään varhaiskasvatuksen kehittämissuunnitelmassa	2016-2017 Toimintakaudella 2016-2017	sen päällikkö ja päiväkodin johtajat	<p>monta työntekijää koulutettu?</p> <p>Onko suunnitelmaa tehty?</p>
Liikunnan pariin ohjauksen lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> informointi liikuntamahdollisuuksista (esim. reppujakelu, kunnan Internetsivujen liikuntatarjotin, sanomalehdet, tapahtumat, sosiaalinen media) perheliikunnan mahdollistaminen (lasten ja vanhempien liikkuminen yhdessä) lasten vanhempien informointi <ul style="list-style-type: none"> terveysliikuntaneuvonta neuvolassa perheliikuntakirjallisuutta lainattavissa kirjastosta terveysliikuntaneuvonta ennen lapsen syntymää (perhevalmennus) 	<p>Ahkera mainostaminen, nettisivujen päivitys</p> <p>Tapahtumien järjestäminen</p> <p>Terveysliikuntaneuvonnan lisääminen neuvolakäynnin yhteydessä – konkreettisten asioiden läpikäynti</p> <p>Kirjaston palveluista tiedottaminen neuvolassa</p> <p>Liikunnan merkityksen korostaminen perhevalmennuksessa</p>		<p>Liikuntatoimi Sivistystoimi Terveystoimi</p> <p>Liikuntatoimi</p> <p>Terveystoimi, Lastenneuvolan terveydenhoitajat ja kouluterveydenhoitaja</p> <p>Kirjasto</p> <p>Liikuntatoimi Terveystoimi</p>	<p>Onko informointi ajantasaista? Nettisivut ajan tasalla, somen hyödyntäminen, päiväkodeissa mainostaminen</p> <p>Onko tapahtumia järjestetty?</p> <p>Miten terveysliikuntaneuvontaa on lisätty?</p> <p>Onko nykyinen tiedottaminen riittävää?</p> <p>Onko liikunta sisällytetty perhevalmennukseen?</p>

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

Tavoite	Toimenpide	Keinot/mentelmät	Aikataulu	Vastuutaho	Seuranta	
Liikkumista edistävän ympäristön luominen	Lähiliikuntapaikkojen <ul style="list-style-type: none"> • kunnossapito • esteettömyys (valaistus, lumi jne.) • saavutettavuus • nykyisten liikuntapaikkojen täydennystä uusilla toiminnoilla ja välineillä 	Frisbeegolfradan rakennus	Elokuu 2015	Tekninen toimi	Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin-kysely	
	Kouluteiden turvallisuus	Beach volley-kentän rakennus Urheilukentän juoksuratojen peruskunnostus	Toukokuu 2016 Kesäkuu 2016	TeKo ry Koulut Opettajakunta Tekninen toimi	Havainnointi Testit ja havainnointi	
		Uusia peli- ja suorituspaikkoja Luhalahden koulun piha-alueelle		lv 2015-2016		
		Havaitut puutteet ilmoitetaan tekn. toimelle. Kaukalon lumiauraus tukiyhdistyksen tehtävänä.		Lukuvuosi Lokakuu Syyskuu		
		Liikennöitsijät infotaan, heijastinliivien jako, liikenneviikko		Opetustoimi		
	Liikuntamahdollisuuksien lisääminen	Vapaat ”höntsyvuorot” liikuntahallille silloin kun ei ole muita varauksia?		Tekninen toimi	Vuorojen järjestäminen ja niiden käyttöasteet	

<p>Korostaa arkiliikunnan tärkeyttä</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustetaan liikkumaan koulumatka pyörällä tai kävellen • Välituntiliikunnan lisääminen • TUNTI LIIKUNTA KOULUPÄIVÄN AIKANA KAIKISSA KOULUISSA • Liikkuva koulu-hankkeen materiaalien käyttö ja välituntiliikuttajien aktivointi • Oppilaiden oman osallisuuden lisääminen • Välituntiohjaajien kouluttaminen vertaisohjaajiksi toisille oppilaille • Koulun sääntöjen, välineiden, tilojen sekä oppimisympäristöjen hyödyntäminen ja kehittäminen • Yhteinen liikuntavälineistö • Liikkuva luokka (luokkapedagogiikan kehittäminen) • Perheliikunnan edistäminen • Vanhempainyhdistystoiminnassa liikkumisen edistämisen mahdollistaminen ja tukeminen • Kerhotoiminta • Liikuntatapahtumien ja -kampanjoiden 	<p>Koulussa ja kotona aktivointi, vanhempainillat, vanhempainyhdistys</p> <p>Avataan liikuntasalin ovet välituntien ajaksi, mielekkäät leikit ja välineet, opettajien aktiivinen kannustaminen</p> <p>Liikuntavälitunnit</p> <p>Puolen tunnin aamuvälitunti</p> <p>Koulupihojen liikuntamahdollisuuksien lisääminen, henkilökunnan kouluttaminen ja innostaminen</p> <p>Kannustuspalkinnot</p> <p>Liikuntavälinekärryn lainaus</p> <p>Aktiivisuusmittarit (5. ja</p>	<p>Erityisesti lukuvuoden aloitus</p> <p>Koko lukuvuoden ympäri</p> <p>Elokuu 2015</p> <p>Lukuvuosisuunnitelmissa</p> <p>Varauslista</p>	<p>Opetustoimi</p> <ul style="list-style-type: none"> - koko henkilökunta - yksi opettaja /välituntivalvoja <p>Koulun henkilökunta</p> <p>Koulun henkilökunta</p> <p>Liikkuva koulu-työryhmä</p> <p>Vanhempainyhdistys</p>	<p>Kouluun kävelevien/pyöräilevien määrä</p> <p>Välituntiliikunnan määrä tunteina/minuutteina 30+20+15+15+15</p> <p>Kuinka usein liikuntasalin ovet on avattu oppilaiden välituntikäyttöön? (satunnaisesti, tarpeen mukaan)</p> <p>Kuinka monta välituntiliikuttajaa on?</p> <p>Koulupäivän aikaisen liikkumisen seuranta ja arviointi (yksiköt kirjaavat ja arvioivat)</p>
--	---	--	--	--	---

	<p>järjestäminen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opetustoimen henkilökunnan aktivointi • Move!- fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän hyödyntäminen (tullaan käyttämään apuvälineenä oppilaiden terveystarkastuksissa) 	<p>6. –luokkalaisilla)</p> <p>Säännöllisin väliajoin kampanjoita ja tapahtumia, joissa myös seuroja mukana</p> <p>Mahdollisuuksien mukaan osallistuminen koko koulun kanssa tai luokittain erilaisiin liikuntakampanjoihin</p> <p>Yhteistyössä seuratoimijoiden ja yhdistysten kanssa</p> <p>Liikuntatapahtumat ja koulutukset yksiköittäin tai yhdessä mahdollisuuksien mukaan</p> <p>Kerätään vuosittain tietoja ja palautetta 5. ja 8. vuosiluokkien oppilailta heidän fyysisestä toimintakyvystään ja kannustetaan omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä</p>	<p>Käyttöön otto syksy 2015 Kirjataan uuteen opetussuunnitelmaan</p>	<p>Oppilaskunta (oppilaiden osallistaminen toimintaan)</p> <p>Opetustoimi Liikuntatoimi</p> <p>Luokkia opettavat opettajat (yhteistyö kouluterveydenhoitajan kanssa)</p>	<p>Tulosten hyödyntäminen terveystarkastuksissa</p>
--	---	--	--	--	---

		huolehtimiseen.			
Liikunta-neuvonnan ja liikunnan pariin ohjauksen lisäys	<ul style="list-style-type: none"> • Terveysliikunnan opettaminen ja terveysterveyshuolto • Terveystoimijien tiedottaminen kunnan liikuntamahdollisuuksista • Liikuntakirjallisuutta ja –välineitä lainattavissa kirjastosta • Ohjattujen lasten ja nuorten liikuntaryhmien tarjoaminen 	<p>Sisällyttää kouluaineisiin, liikuntatoimen kanssa tehtävä yhteistyö</p> <p>Liikuntamahdollisuuksien puheeksi ottaminen</p> <p>Kirjaston palveluista tiedottaminen</p> <p>Toisen asteen opiskelijoiden ohjaus liikuntaneuvontaan</p> <p>Lasten ja nuorten liikunnalliset ryhmät kansalaisopistossa ja liikuntatoimissa</p>		<p>Opetustoimi (kouluterveydenhoitaja, liikunnan opettajat)</p> <p>Terveystoimi</p> <p>Kirjasto</p> <p>Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto</p> <p>Liikuntatoimi</p> <p>Kansalaisopisto</p>	<p>Kouluterv. kysely: liikunnan osuus</p> <p>Onko esim. liikuntatarjotin terveydenhoitajien työkaluna?</p> <p>Onko oppilaita tiedotettu kirjaston palveluista?</p> <p>Onko oppilaita ohjattu liikuntaneuvontaan?</p> <p>Ryhmiä toteutumisen seuranta</p>
Liikuntamahdollisuuksista ja liikuntaharrastuksista tiedottaminen ja niiden lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnallisista kerhoista tiedottaminen ja aktivointi/kannustaminen niihin osallistumiseen (erityisesti vähän liikkuvat) • Liikunnasta ja liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen 	<p>Reppujakelu, Wilma, Pedanet, ilmoitustaulut, vierailut kouluun paikallisista urheiluseuroista, paikallislehti, kaupungin nettisivut, sosiaalinen media</p>		<p>Opetustoimi</p> <p>Liikuntatoimi</p> <p>3. sektori</p> <p>Eri hallintokunnat ja 3. sektori</p>	<p>Liikuntapaikkojen käyttöaste</p> <p>Liikuntakerhoihin osallistuvien määrä</p> <p>Palaute + käyttöasteet</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tapahtumien järjestäminen • Liikuntavälineitä lainattavissa kirjastosta 	<p>Ajantasainen liikuntatarjotin kaupungin Internet-sivuilla</p> <p>Kartat lähiliikunta-alueista Internet-sivuille mainostaminen</p>		<p>Kirjasto</p> <p>Tekninen toimi</p>	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

Työikäisten (18-64 v.) terveystuokunnan edistäminen

Tavoite	Toimenpide	Keinot/mentelmät	Aikataulu	Vastuutaho	Seuranta
Arkiliikunnan tärkeyden korostaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustetaan työskentelyn tauottamiseen • Mahdollistetaan seisten työskentely • Esim. Työfysioterapeutin/työterveyshoitajan käynnit • Askelmittarien/aktiivisuusrannekkeiden hankkiminen työpaikoille – työpaikkojen väliset ”kilpailut” 	<p>Taukojummat</p> <p>Työergonomian tarkkailu</p> <p>Askelmittarien/aktiivisuusrannekkeiden hankkiminen työpaikoille tai lainaaminen liikuntatoimelta</p>		<p>Työpisteet ja esimies</p> <p>Työpaikat Liikuntatoimi</p>	<p>Pidetäätkö taukojumppia?</p> <p>Onko työergonomiasta huolehdittu? → miten?</p> <p>Kuittaus seurantavihkoon: onko käytetty? Tulokset?</p>
Liikkumista edistävän ympäristön luominen	<ul style="list-style-type: none"> • Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta ja esteettömyydestä • Kunnostetaan ja ylläpidetään luistelu- ja hiihtopaikkoja • Latujen ja luistinratojen kunnossapito/ajaminen-näkyväksi nettisivuille • Uusien ulkoliikuntavälineiden hankinta 	<p>Pyörateiden kunnan tarkastukset</p> <p>Latujen ajaminen Latujen lisääminen, Luistinratojen lisääminen ja ylläpito</p> <p>Kaupungin nettisivuille ajantasaiset ladun kunnossapitotiedot</p>	<p>Toukokuu 2015</p> <p>Marraskuu 2015</p> <p>Syksy 2015</p>	<p>Tekninen toimi</p> <p>Tekninen toimi, latukoneen kuljettaja</p> <p>Tekninen toimi</p>	<p>Säännöllinen kunnan seuranta</p> <p>Onko Internetsivuille tehty sivu, jonne voidaan päivittää ajantasainen latutilanne? Kuka päivittää?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Ulkoilureittien kunnosapito • Mahdollistetaan luontoliikuntaympäristöjen käyttäminen ja huomioidaan niiden saavutettavuus • ulkoliikuntapaikkojen lisääminen (esim. frisbeegolf, ulkokuntosalilaitteet, Toivolansaaren beach volley-kenttä) • Lähiliikunta-alueiden kartat nettisivuilla • TYKY-toiminnan lisääminen työpaikoille 	<p>Luontopolulle uudet opastaulut, rakennelmien korjaus</p> <p>luontopolkujen/metsä polkujen raivaus</p> <p>Tarjoukset, suunnittelu ja toteutus</p> <p>Edulliset hinnat kuntosalille ja muihin liikuntapaikkoihin</p>	<p>Kesä 2015-2016</p> <p>Kesä 2015-2016</p> <p>Syysy 2015</p>	<p>Tekninen toimi</p> <p>Tekninen toimi & liikuntatoimi</p> <p>Tekninen toimi, tietojärjestelmäsuunnittelija</p> <p>Tekninen toimi</p>	<p>Onko polut raivattu?</p> <p>Liikuntapaikkakysely</p> <p>Onko ulkokuntosalilaitteet asennettu? Onko beach volley-kenttä valmistunut?</p> <p>Kotisivujen päivitys, Lipas-käyttöjärjestelmän päivitys</p> <p>Ostettujen alennuslippujen määrät työpaikoilta?</p> <p>Järjestetäänkö työnantajan puolesta TYKY-toimintaa?</p>
Lisätä liikunta-	<ul style="list-style-type: none"> • Terveysliikunnan puheeksi ottaminen terveydenhuollossa 	Puheeksi ottamisen-koulutus		Terveystoimen koko	Liikuntalähetteen määrät

neuvontaa ja tietoutta liikunnasta	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumislähete ja liikuntaneuvontaan ohjautumisen lisääminen • Liikuntakirjallisuutta ja –välineitä lainattavissa kirjastosta • Työpaikka järjestää/mahdollistaa työntekijöiden liikuntapalveluiden käyttöä • Tiedottamisen lisääminen + lisätään liikuntatiedon saavutettavuutta 	<p>terveyskeskuksessa, työterveydessä</p> <p>Lähetteen helppo saatavuus, hoitohenkilökunnan aktiivisuus, Efficakäyttäjärjestelmän ahkera käyttö</p> <p>Kirjaston palveluista tiedottaminen</p> <p>Palvelun tarjonta</p> <p>TYKY-päivät</p> <p>Laitetaan kunnan verkkosivuille sähköinen liikuntapiirakka</p> <p>Laitetaan tietoiskuja liikunnasta paikallisiin tiedotusvälineisiin</p>		<p>henkilökunta</p> <p>Terveystoimen henkilökunta, esimiehet, työterveys, liikuntatoimi/terveyttä edistävä liikuntahanke</p> <p>Liikuntatoimi vastaa lainattavien välineiden hankinnasta</p> <p>Yhteistyötoimikunta Työpisteet, esimiehet</p> <p>Liikuntatoimi, liikuntaneuvoja, liikunnan tuntiohjaajat, Työterveys, Terveystoimi, Työpaikat, Sivistystoimi</p>	<p>Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät</p> <p>Liikuntahallin ja kuntosalin käyttöaste</p> <p>Liikuntaryhmiin osallistuvien määrä</p> <p>Liikuntavälineiden lainausmäärä? Liikuntakirjallisuuden lainausmäärä?</p> <p>Työpaikkojen käytettyjen liikuntasetelien/alennuslippujen määrä?</p>
---	---	--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> Ohjattujen liikuntaryhmien tarjonta 	<p>Liikuntatarjotin kunnan nettisivuilla Työpaikoille ja kouluihin liikunta-aiheisia julisteita ja esitteitä terveysliikunnan ja arkiliikunnan hyödyistä</p> <p>Kansalaisopistolla vuosittain yli 20 liikunta- ja tanssiryhmää eri puolilla kuntaa, liikuntatoimen liikuntaryhmät</p>		<p>Kunnan eri hallintokunnat</p> <p>Kansalaisopisto Liikuntatoimi</p>	<p>Ryhmien toteutumisen ja osallistujamäärän seuranta</p>
<p>Taata opiskelijoille yhdenvertaiset liikuntamahdollisuudet</p>	<ul style="list-style-type: none"> liikunnan järjestäminen opiskelijoille koulupäivän aikana opiskelijahinnat liikuntapalveluissa (Ikaalinen passi) 			<p>Oppilaitokset Opetustoimi Liikuntatoimi</p>	
<p>Lisätä työttömien fyysistä aktiivisuutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alennetut hinnat kansalaisopistossa Työttömien terveystarkastukset, niistä liikuntaneuvontaan ja liikuntaryhmiin ohjautuminen Puheeksi ottaminen terveydenhuollossa terveystarkastuksissa painotetaan terveysliikunnan merkitystä 	<p>Terveyshuollon aktiivisuus</p>		<p>Kansalaisopisto</p> <p>Terveystoimi Aikuisneuvolan terveydenhoitaja</p> <p>Terveystoimen asiakaskontaktissa oleva henkilöstö</p>	

Soveltavan (erityisryhmien) terveystiikunnan edistäminen

Tavoite	Toimenpide	Keinot/mentelmät	Aikataulu	Vastuutaho	Seuranta
Liikkumista edistävän ympäristön luominen	<ul style="list-style-type: none"> • Lisätään ulkoliikuntamahdollisuuksia • Varmistetaan esteetön ympäristö: mm. valaistus, lumi, portaat, luiskat • Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta • Laitetaan penkkejä kävelylenkin varrelle • Liikuntavälineiden saanti vähävaraisille 	<p>Esteetön pääsy, tapahtumat</p> <p>Sosiaalityö/sosiaaliohjaus/lastensuojelu (yksilöllinen harkinta)</p>		<p>Tekninen toimi</p> <p>Tekninen toimi</p> <p>Sosiaalitoimi</p>	
Arkiliikunnan korostaminen ja liikuntaneuvonnan lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> • Erityisryhmien ohjaajien informointi ja ohjaajat kannustamaan asiakkaita arkiliikuntaan • Liikuntaryhmien ja -palveluiden lisääminen erityisryhmille • Omaehtoisen liikunnan korostaminen • Liikunnan pariin ohjaaminen, ryhmistä tiedottaminen • Liikunnan puheeksi ottaminen • Liikunnan terveyshyödyistä tiedottaminen • Liikuntakirjallisuutta ja –välineitä lainattavissa kirjastosta 	<p>Osaava henkilökunta → jatkuva kouluttaminen</p> <p>Toimintakeskuksen liikuntaryhmä</p> <p>Neuvonta</p> <p>Sosiaalityö ja sosiaaliohjaus Perhe, sosiaali- ja terveystoimi</p> <p>Kirjaston palveluista tiedottaminen</p>	<p>Kevät 2015 →</p>	<p>Terveystoimi/Kuntoutus Kotipalvelu</p> <p>Toimintakeskus</p> <p>Liikuntatoimi</p> <p>Sosiaalitoimi</p> <p>Kirjasto</p>	<p>Tiedotetaanko liikunnasta? → kuka ja miten? Osallistuneiden määrä</p>
Saavutettavuuden varmistaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Esim. avustaja liikunnan mahdollistamiseksi • Apuvälineiden tarjoaminen liikunnan mahdollistamiseksi 			<p>Terveystoimi</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Palveluiden tarjoaminen • Tarjolla olevien liikuntapalveluiden puheeksi ottamista ja tiedottamista • Liikuntatoimen liikuntaryhmät • Kansalaisopiston liikuntaryhmän toteutus toimintakeskuksessa 	<p>Toimintakeskuksen liikuntaryhmät (jumppa + kuntosali)</p> <p>Liikunnanohjaajan vetämä liikuntaryhmä</p>	<p>Kevät 2015 →</p>	<p>Toimintakeskus, kansalaisopisto, liikuntatoimi</p> <p>Liikuntatoimi</p> <p>Kansalaisopisto</p>	<p>Ryhmän toteutumisen seuranta</p> <p>Ryhmän toteutumisen seuranta</p>
--	--	--	-------------------------	---	---

Ikäihmisten (65 +) terveystoiminnan edistäminen

Tavoite	Toimenpide	Keinot/mentelmät	Aikataulu	Vastuutaho	Seuranta
Liikkumista edistävän ympäristön luominen	<ul style="list-style-type: none"> 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 			Tekninen toimi	Lähiliikuntapaikkakysely Havainnointi Lähiliikuntapaikkojen määrä ja kunto
Arkiliikunnan tärkeyden korostaminen	<ul style="list-style-type: none"> Liikunnan puheeksi ottaminen Kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan 	Hoiva- hoitohenkilöstön kuntouttava työote	2016	Terveystoimi Vanhus- ja kotihoito	Omavalvontasuunnitelmat, hoito- ja palvelusuunnitelmat
Liikuntamahdollisuuksien takaaminen tasapuolisesti kaikille	<ul style="list-style-type: none"> Järjestetään monipuolisia liikuntaryhmiä Eläkeläisten ilmainen kuntosalivuoro liikuntahallilla Varmistetaan liikunnallisen kuntoutuksen saatavuus Liikuntaneuvontakoulutusta vanhustyön työntekijöille kotihoidossa ja palvelutaloissa Ikäihmisille kohdenetut liikuntaryhmät kansalaisopistossa ja liikuntatoimessa 	ma-pe klo.9-12 Teemakoulutukset iltapäivisin	2016	Liikuntatoimi Terveystoimi Vanhus- ja kotihoito Sosiaalitoimi Tekninen toimi Sosiaalitoimi Liikuntatoimi Kansalaisopisto	Liikuntapalvelujen käyttöaste Ikäihmisten toimintakyky Koulutusraportti Ryhmien toteutumisen seuranta
Liikunnan terveyshyödyistä	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi 	Viedään ruokapalvelun		Terveystoimi Vanhus- ja	

tiedottaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Laitetaan tietoisuuksia liikunnan hyödyistä paikallismediaan • järjestetään ikäihmisille opastusta ja ohjeistusta (esim. ohjattu kuntosali) • Koulutusten järjestäminen henkilökunnalle 	<p>mukana kotiin</p> <p>Vanhusneuvoston nettisivujen kautta tiedottaminen liikuntaohje,</p> <p>koulutetaan henkilökuntaa ohjatun liikunnan järjestämiseen. Lisätään henkilökunnan omaa motivaatiota liikuntaan ja sen edistämiseen.</p>		<p>kotihoito</p> <p>Sosiaalitoimi Liikuntatoimi</p>	
----------------------	---	---	--	---	--

5. Liikuntaneuvonta

Uusi liikuntalaki (2015) velvoittaa kuntia edistämään liikuntaa ja huippu-urheilua sekä korostaa valtionhallinnon ja kunnan vastuuta ja yhteistyötä liikunnan toimialalla. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, ylläpitää ja parantaa fyysistä toimintakykyä, edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, edistää liikunnan kansalais- ja seuratoimintaa, huippu-urheilua, liikunnan rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä vähentää eriarvoisuutta liikunnassa.

Kunnan vastuulla on järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukea kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 2015.)

Ikaalisissa on otettu käyttöön aikuisten terveyttä edistävän liikunta-hankkeen avulla maksuton liikuntaneuvonta, jota tarjotaan 18 - 65-vuotiaille ikaalilaisille. Työvälineinä on käytössä liikkumislähete (Liite 1), neuvonta ja matalan kynnyksen liikuntaryhmät (Liite 2). Liikuntaneuvontaa on käytössä jo monissa kunnissa ja sen on todettu vaikuttavan myönteisesti osallistuneiden terveyteen, joka näkyy elämänlaadun parantumisessa, painossa, kaatumistapaturmissa ja sairauspoissaoloissa. Neuvonta saa osallistujan pohtimaan muutosta ja poistamaan esteitä toivotulta käyttäytymiseltä sekä luo edellytyksiä liikkumista tukevalle sosiaaliselle ympäristölle. (Toropainen 2013.)

Neuvonnassa keskustellaan asiakkaan omista tarpeista, motivaatiosta, nykyisistä elintavoista ja liikuntaa edistävistä ja ehkäisevistä tekijöistä. (Toropainen 2013.) Suurin merkitys liikuntaneuvonnassa tuntuu olevan motivoinnilla ja tsemppaamisella. Tärkeää on myös, että liikuntatarjonta kunnassa on vähän liikkujille sopivaa, monipuolista ja joustavaa, jolloin asiakas saadaan kiinnitettyä liikkumiseen heti. (Siivonen 2015.)

Liikunnan puheeksi ottajia tarvitaan monilla eri hallinnon aloilla. Siksi on tärkeää, että kunnan kaikki tahot, jotka ovat oman työnsä kautta yhteydessä liikuntaneuvontaan, tietävät, miten liikuntaneuvonta etenee ja mikä oma rooli on. (Kivimäki 2015). Sovitut käytännöt on oltava kaikkien tietoisuudessa ja palveluketjun toimivuutta onkin hyvä arvioida säännöllisesti mm. työyhteisön tiedottamisella, suunnitelmallisella koulutuksella sekä käyttökokemusten vaihtamisella. Hyvänä työkaluna on toiminut liikkumislähete, joka perusterveydenhuollossa on käytössä. (Toropainen 2013.) Paperinen versio on palvellut jo muutaman vuoden ja uutena työkaluna on tullut sähköinen lähetejärjestelmä, jota terveydenhuollon ammattilaiset ovat muussa työssään käyttäneet vuosia. Lähetteen avulla on suuret mahdollisuudet lisätä asiakkaan liikkumista ja parantaa liikuntaneuvonnan sisältöä, laatua ja seuranta.

Perusterveydenhuollon lisäksi työterveydellä on suuri rooli liikunnallisesti passiivisten ihmisten saavutettavuudessa. Työterveyshenkilöstön on mahdollista puuttua asiakkaan terveystyöterveydenhuollon onnistumiseen jo ennaltaehkäisevästi. Liikuntaneuvonta on panostamista työntekijän hyvinvointiin, elintapoihin ja liikunta-aktiivisuuteen, jolla voidaan vähentää sairauspoissaoloja ja ehkäistä ennenaikaista eläköitymistä. Yhteistyö työterveyden kanssa

auttaa rakentamaan ehjää palveluketjua terveystarkastuksesta lähtien aina edelleen omaehtoisen tai organisoidun liikunnan pariin. (Kivimäki 2015.)

6. Ikaalisten terveystuokunnan nykytila

Ikaalisten terveystuokuntapalveluiden vahvuuksiin voidaan lukea monipuoliset terveystuokuntamahdollisuudet. Liikuntatoimi, kansalaisopisto sekä aikuisten terveyttä edistävä TELI-hanke järjestävät työikäisille matalankynnyksen liikuntaryhmiä vaativimpiin liikuntaryhmiin tarjontaa. Kolmannen sektorin tarjonta liittyy erityisesti erityisryhmien liikunnan järjestämiseen, mm. allasjumpparyhmät. Liikuntatoimella sekä kolmannella sektorilla ja yksityisellä liikunnan palveluntuottajalla on myös lapsille suunnattuja liikuntaryhmiä. Ikaalisissa on myös verrattain hyvin lähiliikuntapaikkoja ja niiden kunnosta ja ylläpidosta huolehditaan. Uimarannat, kävelytiet, ulkoilureitit, urheilukentät, puistot ja virkistysalueet tarjoavat kaikenkuntoisille kuntalaisille terveystuokunnan olosuhteita. Näiden lisäksi liikuntahalli sekä koulujen liikuntasalit ovat käytössä aamusta iltaan. Liikuntahallin kuntosalilla on ikäihmisille ilmainen vuoro ma - pe klo 9-12.



Kuva 1. TELI-hankkeen kesäkahvakuula liikuntahallin edustalla.

Liikuntatoimi on viime vuosien aikana toteuttanut aikuisten terveyttä edistävän liikunnan hanketoimintaa naapurikuntien kanssa sekä vuodesta 2014 alkaen oman kunnan liikuntatoimen ja

terveystoimen yhteistyönä. TELI-hankkeen tavoitteena on aktivoida 18-65-vuotiaita ikaalilaisia, jotka terveytensä kannalta liikkuvat liian vähän tai ei ollenkaan. Myös työyhteisöliikunnan sekä omatoimisen liikunnan ja arkiliikunnan edistäminen kuuluvat hankkeen tavoitteisiin. Hankkeen tavoitteita toteutetaan elämäntapaohjelmien avulla. Se kuvastaa hyvin sitä, kuinka terveellisten elämäntapojen edistäminen lähtee odottavista äideistä opastamalla heitä omassa elämäntavoissaan ja päättyy iäkkäisiin ihmisiin, joille annetaan ohjeet arjesta selviämiseen sekä omatoimiseen liikkumiseen. Työkaluina käytetään liikkumislähetettä, liikuntaneuvontaa sekä matalan kynnyksen ryhmiä. Liikuntaneuvontaan pääsee lääkärin, sairaanhoitajan, terveydenhoitajan, fysioterapeutin tai työterveyden kautta. Neuvontaan voi tulla myös itsenäisesti varaamalla ajan puhelimitse tai sähköpostitse. Lähetteen käyttöä helpottaa kesällä 2015 käyttöön otettu Efficajärjestelmä, jolla lähetteen voi tehdä sähköisesti. Tämä nopeuttaa läheteprosessia huomattavasti ja lisää liikuntaneuvonnan saavutettavuutta. Kuten aiemmin todettiin, hanketyö pitäisi saada juurrutettua pysyväksi, kaikkien hallintokuntien perustyöhön

sisältyväksi toiminnaksi, jonka kustannusvaikuttavuus tulisi nähdä pitkän aikavälin tavoitteena.

Haasteeksi voidaan nähdä poikkihallinnollisen yhteistyön tekeminen, jossa esteiksi muodostuvat kiire, organisoinnin puute, henkilöstöresurssit tai kapea-alainen asenne omasta työstä. Tavoitteelliseen ennaltaehkäisevään työhön tarvitaan yhteistä näkemystä hyvinvoinnin merkityksestä niin yksittäiselle kuntalaiselle kuin kunnan talouden kehitykselle. Kansansairauksien ehkäisy edellyttää vahvaa ennakoitavaa työtä niin terveydenhuollossa kuin teknisellä toimella. Merkitystä on olosuhteiden luomisella kuin niihin ohjaamisellakin samoin kuin liikuntalähetteen antamisella painonpudotukseen ja sen myötä verenpaine- tai diabeteslääkkeiden vähentämiseen. Lakien määräämillä hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävillä tavoitteilla on merkitystä ja ratkaisevaa on, että eri organisaatioiden toimintakulttuurit muokkaantuvat fyysistä aktiivisuutta suosiviksi. Toimintakulttuurin mahdollinen muutostarve on hidas prosessi, jossa terveystoimintasuunnitelma toimii suuntaa antavana työkaluna.



Kuva 2. Uutena lajina Ikaalisissa frisbeegolf tarjoaa liikunnallisia elämyksiä koko perheelle.

Samoin haasteeksi on muodostunut päätöksenteon eri tasoilla terveyden edistämisen ja terveystoiminnan vähäinen painoarvo.

Terveystoiminnan hyötyjä ja positiivisia seurauksia ei vielä laajalti tunnusteta. Tutkimustulokset ja terveydenedistämiseen sijoitetut taloudelliset ja työnsisällölliset panostukset ja hyödyt ovat kuitenkin kiistattomasti näyttäneet, että työllä on kustannusvaikutteista seurausta. Kireässä taloustilanteessakin tulisi nähdä, ettei esimerkiksi liikuntatarjontaa pitäisi pienentää, liikuntapaikkojen

kuntoa päästää huonommaksi, kaavoituksessa jättää varauksia tekemättä liikuntapaikkarakentamiselle tai ulkoilureiteille. Hallintokuntien tavoitekorkeissa tulisi yhä enemmän olla ylä- sekä alatason tavoitteita kirjattuna ennaltaehkäisevään työhön ja terveystoimintaan liittyen.

Terveystoiminnan järjestäminen Ikaalisissa on paljolti hanketyön varassa ja kohderyhmänä Opetus- ja kulttuuriministeriön hankeohjeiden mukaisesti ovat työikäiset. Tällöin lasten, nuorten ja ikäihmisten tai muiden erityisryhmiin kuuluvien liikuntatarjonta on vähäistä. Sisäliikuntatilojen rajallinen määrä, ohjaajien rekrytoinnin vaikeus sekä pitkät välimatkat kunnan sisällä myös rajoittavat palvelujen tarjontaa tasapuolisesti kaikki ikäryhmät ja kohderyhmät huomioiden.

Tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonitaudit sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat radikaalisti lisääntyneet. Ihmisten liikkumattomuus, passiivisuus, elintavat ja pitkään

istuminen ovat näihin vaikuttavia tekijöitä. Näistä seuraa mm. hoitotarvikkeiden sekä potilaiden tapaamisten määrän kasvua. Ikaalisissa on tällä hetkellä jo noin 600 tyypin 2 diabetesta sairastavaa kuntalaista. Liikunnallisella aktiivisuudella on edellä mainittujen sairauksien lisäksi todettu olevan todella positiivisia vaikutuksia myös masennuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Elintapaohjaus alkaen äitiysneuvolasta aikuisväestön lääkärin vastaanotolle on äärettömän tärkeää liitettyä liikuntaneuvonnan tarjontaan ja liikuntaryhmiin ohjaukseen. Tiedon, tahdon ja toimintakulttuurin muutoksen myötä terveydenedistämällä saataisiin ne hyödyt, joilla Ikaalisten hyvinvoinnin korkeampi aste ja taloudelliset säästöt voitaisiin saavuttaa. Siirretään painopistettä enemmän sairauksien hoidosta ennakoivaan työhön.

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen pitäisi olla aktiivisempaa. Iso osa liikuntaneuvonnassa käyneistä on ohjautunut ottamalla itse yhteyttä. Sähköisen Effica-järjestelmän käyttöönotto terveydenhuollossa ei ole vielä merkittävästi lisännyt terveystoimen asiakkaiden ohjautumista liikuntaneuvontaan. Läheteprosessin käyttäminen ja sen tehostaminen kaikilla terveydenhuollon työntekijöillä on tärkeää. Lisäksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten sellaiset liikkumattomat, mahdollisesti hyvin ylipainoiset tai sosiaalisilta kyvyiltään heikossa asemassa olevat kuntalaiset saataisiin neuvonnan piiriin. Sähköisen neuvonnan kehittäminen voisi tulla tässä kyseeseen.

Terveysliikunnan mahdollisuutena on aidon ja kaikkia sitovan poikkihallinnollisen yhteistyön tekeminen. Kuntalaisten terveyteen kun kuuluu paljon muutakin kuin vain liikunta. Tämän takia on ensiarvoisen tärkeää, että mahdollisimman moni on mukana tarjoamassa laadukkaita terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluja. Varhaiskasvatuksessa tulee kiinnittää erityistä huomiota lasten päivittäiseen liikkumiseen, kouluikäisillä ollaan lisäämässä kouluajan liikuntaa tunniksi päivässä, ikäihmisten kotona toteutettavan liikunnan lisäämiseen on kotipalvelulla suunnitelmia jne. Lait velvoittavat tai suosittavat, mutta yhteistyön tekeminen lähtee kunnan toimijoista ja yhteisesti asetetuista ja sitovista tavoitteista ja toimivasta työkalusturista. Paljon on kuitenkin vielä tekemistä, jotta yhteistyö olisi mutkatonta, sujuvaa ja ennen kaikkea pysyvää.

6.1. Ikaalisten liikuntapaikat

Alle on listattu tämän hetkiset Ikaalisten sisä- ja ulkoliikuntapaikat. Liikuntapaikat päivitetään myös valtakunnalliseen Lipas-tietokantaan, josta näkee päivitettyt tiedot koko Suomen liikuntapaikoista. Ikaalisten kaupunki on valmistelemassa myös liikuntapaikkasuunnitelmaa, josta löytyy yksityiskohtaisemmin tietoa liikuntapaikoista. Tämänkin takia liikuntaneuvonta on tärkeässä roolissa kunnassa, jotta kuntalaiset hyödyntäisivät liikuntapaikkoja tehokkaasti. Hyvin hoidetut liikuntapaikat ovat myös asukasmarkkinoinnin tärkeä elementti. Liikuntapaikkojen ylläpidosta vastaa kunnan tekninen toimi.

Lista Ikaalisten liikuntapaikoista:

Ulkoilualueet/-reitit ja puistot

Toivolansaaren ulkoilupuisto

Vatulan retkeilyalue

Seitsemisen kansallispuisto

Kalmaan ja Kiviniemen luontopolku

Ulkoilureitti keskusta-vatula

Ulkoilureitti vääränjoenreitti

Seitsemisen retkeilyalue

Hakapuisto

Viitapuisto

Alasen puisto

Toivolansaari lerintäalue

Hakumäki

Ulkoilureitti aureenloppenpolku

Kylpylän ulkoilureitti

Venerannat

Kalmaan pienvenesatama

Vanhan kauppalan laivaranta

Heittolan satama

Uimarannat

Heittolan yhteisranta

Toivolansaaren uimaranta

Kartun uimapaikka

Vatulan uimapaikka

Sikurin uimapaikka

Kalmaan uimapaikka

Sammin uimapaikka

Heinistön uimapaikka

Kylpylän uimaranta

Koivikon uimapaikka

Luhalahden uimapaikka

Iso-Röyhiön uimapaikka

Saukon uimapaikka

Tevaniemen uimapaikka

Manso Campingin uimapaikka

Kovelahden uimapaikka

Kiviniemen uimapaikka

Läykkälänlahden uimapaikka

Kuntopolut ja ladut

Toivolansaaren kuntopolku / latu

Kylpylän kuntopolku / latu

Kiviniemen kuntopolku / -latu

Vatulan valaistu kuntorata / -latu

Tevaniemen kuntopolku / latu

Mansoniemi kuntopolku-latu

Luhalahden kuntopolku / latu

Pirkan hiihdon ura

Urheilukentät

Kilvakkalan urheilukenttä

Ikaalisten urheilukenttä

Kovelahden kenttä

Ala-asteen kenttä

Ässä-kenttä

Frisbeegolf-radat

Ikaalisten frisbeegolfrata

Ikaalisten kylpylän frisbeegolfrata

Tenniskentät

Ikaalisten tenniskentät

Mainingin tenniskenttäalue

Jääkiekkokentät

Tevaniemen jääkiekkorata

Luhalahden jääkiekkorata

Riitialan jääkiekkorata

Kilvakkalan jääkiekkokenttä

Kuntosalit

Liikuntahallin kuntosali

Lukion voimistelusal

Luhalahden kuntosali

Ikaalisten kylpylän kuntosali

Liikuntasalit

Ikaalisten liikuntahalli

Kauppaoppilaitoksen liikuntasali

Mainingin liikuntahalli

Vatulan ampumaurheilukeskus

Ikaalisten kylpylän keilahalli

Ikaalisten kylpylä

Ikaalisten golf-kenttä

Beachvolleykenttä (Toivolansaari)

Pesispuisto

7. Terveysliikunnan seuranta ja arviointi Ikaalisissa

Ikaalisissa terveystoiminta on tärkeässä asemassa vähän tai ei ollenkaan liikkuvien kuntalaisten aktivoinnissa. Seurannan avulla pystytään tarkkailemaan terveystoimintapalveluiden hyötyjä liikunnan edistämiseksi sekä palveluiden käyttöasteita.

7.1. Liikuntaneuvonnan seuranta

Liikuntaneuvonnassa tarkkaillaan jatkuvasti sitä, kuinka moni asiakas tulee liikkumislähetteellä terveydenhuollosta tai työterveydestä ja kuinka moni asiakas hakeutuu itse liikuntaneuvontaan. Lähetteiden määriä lasketaan, jotta saadaan tietoa yhteistyön tehokkuudesta ja nähdään, mistä terveydenhuollon ammattiryhmästä lähetetään liikkumislähteitä eniten. Näin lähteitä lähettäviin tahoihin voidaan myös olla helpommin yhteydessä asiakkaiden liikuntaneuvontakäynteihin liittyen. Efficapotilastietojärjestelmän ansiosta liikkumislähteen myöntäminen on terveydenhuollossa helpompaa ja näin ollen paperinen versio poistuu käytöstä.

Myös asiakkaiden ikä tiedustellaan, sillä hankkeen puitteissa voidaan tarjota maksutonta liikuntaneuvontaa ainoastaan 18-65-vuotiaille. Liikuntaneuvonnasta tarkkaillaan edellä mainittujen lisäksi sukupuolijakaumaa ja tähän mennessä tilastoitujen asiakkaiden mukaan naiset käyvät liikuntaneuvonnassa miehiä selkeästi enemmän. Naiset ovat enemmän kiinnostuneita omasta terveydestään sekä hyvinvoinnistaan ja ovat valmiimpia tekemään muutoksia tottumuksissaan.

Liikuntaneuvonnasta kerätään asiakkailta palautetta (Liite 3), joiden avulla palvelua voidaan kehittää paremmaksi ja monipuolisemmaksi. Palaute annetaan joko paperisena versiona täytettäväksi paikanpäällä tai lähetetään sähköpostitse, jolloin asiakas voi rauhassa täyttää lomakkeen. Palautekysely on lyhyt, jotta vastaamiseen ei menisi kauaa aikaa ja saataisiin suuri osa asiakkaista vastaamaan siihen. Palautteita kerätään myös matalan kynnyksen ryhmistä, niiden sisällöistä ja parannusehdotuksista. Palautteen ansioista ryhmien sisältöä saadaan muokattua kohderyhmää varten paremmaksi.

Liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien lisäksi kunta järjestää joko täysin maksuttomia tai hyvin pientä korvausta vastaan liikunnallisia tapahtumia. Tapahtumia on sekä lapsille että aikuisille ja ne ovat kaikille avoimia. Näiden tapahtumien avulla pyritään tarkkailemaan kuntalaisten liikuntakäyttämistä sekä heidän tarvetta liikuntapalveluille. Tapahtumissa kerätään myös palautetta ja keskustellaan kuntalaisten kanssa mm. tyytyväisyydestä liikuntapaikkoihin sekä liikuntatarjontaan.

7.2. Kävijämäärät liikuntapaikoilla

Ikaalisissa liikuntapaikkojen kävijämäärien tilastointi tapahtuu pääosin sisäliikuntapaikoista. Seuranta voisi olla tehokkaampaa, sillä nyt esimerkiksi liikuntasalien käytössä seurataan suurimmaksi osaksi vain tilavarauksia ja ryhmiä, ei henkilömääriä. Vaikka sali olisi varattu, siellä ei välttämättä ole ketään. Varsinkin vakituisia vuoroja ei aina käytetä (koulut, seurat, järjestöt), jolloin sali on turhaan tyhjillään, kun muitakin käyttäjiä olisi. Esim. sähköisen varausjärjestelmän kautta tyhjille ajoille voisi tehdä reaaliaikaisesti varauksia ja sitä kautta käyttöastetta nostaa.

Kaupungin liikuntahallin kuntosalin käyttöä myös tarkkaillaan. Kävijöitä on toistasataa viikossa, joten siitä huomaa, että käyttäjiä on ja tila on tarpeellinen. Tässäkin kuitenkin on pieni riski väärään kävijämäärätietoon, sillä vahtimestarin ollessa pois, saattaa olla henkilöitä, jotka päästävät ystävänsä sisään omalla kulkukortillaan samaan aikaan.

Ulkoliikuntapaikkojen käyttöä on vaikeampi seurata kuin sisäliikuntapaikkojen. Ikaalisissa ei ole esimerkiksi järjestetty kyselyä lähiliikuntapaikkojen käytöstä, joten on vaikea sanoa, kuinka suuri käyttöaste niillä on. Ainoastaan liikuntaneuvontaan ohjautuneiden asiakkaiden liikuntapaikkojen käyttö on tiedossa. Heillä tosin käyttö on suurimmaksi osaksi vähäistä, oli kyseessä sitten sisä- tai ulkoliikuntapaikka. Tämän takia Ikaalisissa aiotaan toteuttaa kysely kuntalaisille liikuntapaikoista, niiden käytöstä ja tyytyväisyydestä niihin. Näin kunta saa lisätietoa paikkojen tärkeydestä, kunnosta ja kehittämistarpeista. Kyselyn avulla lisätään myös kuntalaisten tietämystä tarjolla olevista liikuntapaikoista, joita ei itse ole välttämättä käyttänyt tai olemassaolosta tiennyt. Tulokset tullaan laittamaan osaksi valmisteilla olevaan kunnan liikuntapaikaasuunnitelmaan. Jonkin verran on järjestetty myös ulkoilutapahtumia ulkoliikuntapaikoilla, jolloin liikuntapaikkoja saadaan kuntalaisille tutuksi. Ikaalisissa ulkoliikuntapaikat ovat pääsääntöisesti hyvässä kunnossa ja niitä pyritään jatkuvasti kehittämään. Mm. uusia lasten leikkipuistoja on rakennettu lisää ja uutuuksena uusi frisbeegolfrata.

7.3. Urheiluseurojen oma seuranta

Urheiluseurat pitävät omia tilastoja siitä, kuinka monta jäsentä seurassa on. Heillä myös pidetään kirjaa mm. ryhmien koosta, jolloin mm. tiedetään varata oikea määrä ohjaajia, välineitä ja anoa oikeat tiloja/alueita treenaamiselle. Kunta tekee yhteistyötä eri urheiluseurojen kanssa, joten myös seuroille on tärkeää, että mm. tilojen käyttöä seurataan ja niiden kunnosta pidetään huolta.

7.4. Liikuntavälineiden lainaus kirjastosta

Ikaalisten kirjastosta on mahdollista kuntalaisten lainata erilaisia liikuntavälineitä itselleen. Liikuntavälineiden lainaamista pystytään tarkkailemaan kirjaston oman järjestelmän avulla, josta näkyvät kaikki lainaukset, palautukset jne.

7.5. Kävijät terveyskeskuksessa

Mm. kävijämäärät diabeteshoitajalla viittaavat terveysliikunnan tarpeellisuuteen. Jo muutamassa vuodessa kävijät ovat lisääntyneet reilulla sadalla henkilöllä. Suunta on huolestuttava, sillä nousu vaikuttaa myös perusterveydenhuollon kustannusten kasvamiseen ja työntekijän sairauspoissaolojen lisääntymiseen. Fysioterapeuttien kautta tulee liikkumislähetteitä asiakkaista, jotka päätyvät neuvontaan usein mm. pahojen niskahartia-ongelmien takia. Myös selän ongelmat ovat yleisiä. Useimmiten tuki- ja liikuntaelinsairaudet johtuvat liiasta istumisesta tai vähäisestä liikkumisesta, jolloin liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien tärkeys jälleen korostuu.

7.6. Terveysliikunnan parissa työskentelyn seuranta

Tällä hetkellä terveysliikuntapalvelut Ikaalisissa tarjotaan lähinnä TELI-terveysliikuntahankkeen kautta. Hankkeen etenemistä ja sisältöjä seurataan Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittaman Kunnossa kaiken ikää-ohjelman kautta. Heidän toimesta on kehitetty hankeseurantaohjelma Laituri, mihin kirjataan tiedot hankkeen etenemisestä. Laituriin on mahdollista laittaa kaikki ne tiedostot, jotka koetaan hankkeen etenemisen ja jatkuvuuden kannalta tärkeiksi ja joita jokin muu hanke voisi joskus itse hyödyntää. Järjestelmän avulla myös hankkeen ylläpitäjä saa tiedon siitä, mitä hankkeen aikana on tapahtunut.

Ikaalinen on myös päivittänyt omat liikuntapaikat valtakunnalliseen Lipas-tietokantaan, josta näkee kaikki Suomen liikuntapaikat ja niiden tiedot. Tietokannan avulla näkee myös mm. raportteja liikuntapaikkojen avustusten määrästä ja kuinka liikuntapaikkoja on niiden avulla kehitetty.

Lopuksi

Terveysliikunnan visiot seuraavalle valtuustokaudelle 2016 -2019 Ikaalisissa:

- a. Terveysliikunnan edistäminen sisältyy kuntastrategiaan, suunnitteluun ja päätöksentekoon.
- b. Terveysliikunnan edistämistä painotetaan hallintokunnissa ja se sisältyy eri hallintokuntien ennaltaehkäisevään toimintaan.
- c. Terveysliikuntaa toteutetaan poikkihallinnollisena yhteistyönä.
- d. Terveyttä edistävän ja hyvinvointia lisäävän liikkumisen edellytykset otetaan huomioon kaavoituksessa ja rakennushankkeissa.
- e. Erilaiset terveysliikuntapalvelut kattavat eri kohderyhmät ja ne ovat helposti saavutettavissa. Päävastuu terveysliikuntapalveluiden (elämäntapaohjaus, liikuntaneuvontaan ohjaus, liikuntaneuvonta, matalan kynnyksen liikuntaryhmät) toteuttamisessa on terveystoimen henkilöstöllä sekä terveysliikuntaan suuntauneella liikunnan ammattilaisella.

Lähteet

Aho, J. Sastamalan terveystuontasuunnitelma. 2010. Luettavissa:

http://www.sastamalankaupunki.fi/sastamala/liitetiedostot/ editori_materiaali/7792.pdf. Luettu: 30.3.2015.

Kivimäki, S. 2015. Saumaton palveluketju synnyttää toimivan liikuntaneuvonnan. Kipinät. Tietoa ja kokemuksia terveystuontunnasta. 18, 1, s. 30-31.

Liikunnan asema lainsäädännössä. 2015. Luettavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntalaisaadanto/Sivut/default.aspx>. Luettu: 30.3.2015.

Liikuntalaki. 1998. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054#a13.12.2013-936>. Luettu: 30.3.2015.

Liikuntalaki. 2015. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu: 21.7.2015.

Liikuntapalvelut kohti 2020-lukua. 2015. Luettavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikunta2020/Sivut/default.aspx>. Luettu: 30.3.2015.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Husu, P., Paronen, O., Suri, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. 2011. Luettavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>. Luettu: 15.3.2015.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuori Suomi & Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 17.7.2015.

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, Hämeen liikunta ja urheilu & UKK-instituutti. Liikuntaa terveydeksi.

Pirkanmaan alueellinen terveystuontasuunnitelma. 2014. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1275-Pirkanmaan_alueellinen_terveystuontasuunnitelma.pdf. Luettu: 16.6.2015.

Siivonen, K. 2015. Poikkihallinnollisilla toimintamalleilla liikuntaneuvontaa ja liikunnan edistämistä. Kipinät. Tietoa ja kokemuksia terveystuontunnasta. 18, 1, s. 24-25.

Suomen kuntaliitto. Liikunnan asema lainsäädännössä. 2015. Luettavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/liikuntalaisaadanto/Sivut/default.aspx>. Luettu: 30.3.2015.

Suomen kuntoliikuntaliitto ry & asiantuntijaryhmä. Henkilöstöliikuntabarometri 2012. 2012.

Luettavissa:

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlslwMTMvMTAvMjQvMTNfMTRfMDJfODg2X0hlbmtpbG9zdG9saWlrdW50YWJhcm9tZXRYaV8wMTA2MTJfZXNpdGUucGRmIl1d/Henkilostoliikuntabarometri_010612_esite.pdf. Luettu: 15.3.2015.

Terveystuontolaki. 2010. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Luettu: 30.3.2015.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2015. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.
Luettu: 21.7.2015.

Terveyskirjasto. Huttunen, J. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. 2015. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. Luettu: 17.7.2015.

Terveysliikunta.fi. 2015. Luettavissa: <http://www.terveysliikunta.fi/>. Luettu: 30.3.2015.

Toropainen, E. 2013. Tutkimustieto palvelee liikuntaneuvontaa. Terveysliikuntauutiset. Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa. 2013. S. 22-24.

UKK-instituutti. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. 2014. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto. Luettu
17.7.2015.

UKK-instituutti. Liikeshallinnan perusta luodaan lapsuudessa. 2014. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja_liikuntaelimisto/liikeshallintakyky_eli_motorinen_kunto. Luettu: 17.7.2015.

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka 18-64-vuotiaille. 2014. Luettavissa:
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 17.7.2015

UKK-instituutti. Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille. 2014. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille. Luettu: 17.7.2015.

UKK-instituutti. Luoto, R. Liikkumattomuuden kustannukset. 2013. Luettavissa:
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/ktp13_riitta_luoto.pdf. Luettu: 30.3.2015.

UKK-instituutti. Soveltavat viikoittaiset liikuntapiirakat. 2014. Luettavissa:
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/soveltavat_liikuntapiirakat.
Luettu: 17.7.2015.

Liitteet

Liite 1. Liikkumislähete

LIKKUMISLÄHETE – ASIAKASOHJE



LIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on asiakkaalle maksuton palvelu. Se on suunnattu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville kuntalaisille.

Toimi näin:

1. Arvioi omaa liikkumistasi ”liikennevalojen” avulla. Tämän voit tehdä joko itsenäisesti tai vastaanottotilanteessa yhdessä lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin kanssa.
 - Vihreät ympyrät kertovat terveysliikuntasuosituksen täyttyvän.
 - Keltaisen ympyrän kohdalla täyttyy noin puolet suosituksesta.
 - Punainen pallo kertoo terveyden kannalta riittämättömästä liikunnasta.
 - Huomaa, että kohdat **3A ja 3B ovat vaihtoehtoisia**. Näistä suositusten täyttymiseen riittää kun toinen on vihreällä tai molemmat keltaisella!
2. Lääkäri, hoitaja tai fysioterapeutti voi suositella sinulle liikuntaneuvojan tapaamista.
3. Varaa itsellesi aika liikuntaneuvontaan.
4. Liikuntaneuvonta on asiakkaalle ilmaista. Siellä keskustellaan asiakkaan liikkumistottumuksista, käydään läpi liikuntatarjontaa, pohditaan mikä olisi asiakkaalle sopiva liikuntamuoto ja tehdään liikuntaohjelma asiakkaan toiveista ja tilanteesta riippuen.



OTA YHTEYTTÄ JA VARAA AIKA

Liikuntaneuvonta toimii ajanvarauksella. Liikuntaneuvojan yhteystiedot Ikaalisissa:

Ota rohkeasti yhteyttä ja varaa aika liikuntaneuvontaan!

Ikaalisten kaupungin liikuntatoimen ja TELI-terveysliikunta-hankkeen ryhmät syksyllä 2015

Kuntosaliharjoittelun ABC

liikuntahallin kuntosalilla maanantaisin klo 17–18

Ryhmä I 17.8.-5.10. (8 krt) ja ryhmä II 19.10.-7.12. (8 krt).

Tutustu kuntosalilaitteisiin ja lihaskuntoharjoitteluun ohjatusti. Ryhmä on tarkoitettu työikäisille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjeistusta kuntosaliharjoitteluunsa. Maks. 12 osallistujaa. Ohjaajana liikunnanohjaaja Anna Hautamäki. Hinta 25€. Ryhmään I ilmoittautuminen 14.8. mennessä ja ryhmään II ilmoittautuminen 16.10. mennessä p. 044 730 1350.

Kuntopiiri

liikuntahallilla 17.8.-7.12. (16 krt) maanantaisin klo 18–19

Kuntopiiri sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden kiertoarjoitteluna eri välineillä ja venyttely-osion.

Kuntopiiri soveltuu niin liikuntaa aloitteleville kuin kokeneemmallekin liikkujalle. Ohjaajana liikunnanohjaaja Anna Hautamäki. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 044 730 1350. Hinta 45€/syksy.

Miesten höntsympeliporukka

lukion liikuntasalilla 17.8.-7.12. (16 krt) maanantaisin klo 19–20

40–55-vuotiaille vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastaville miehille. Syksyn aikana tutustutaan eri liikuntalajeihin, pelataan eri pallopelejä ja tehdään erilaisia kuntoharjoituksia jokaisen kuntotaso huomioiden. Ohj. Antti Mäkelä. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 043 217 0390/Mäkelä. Hinta 45€/syksy.

Niska-selkä-ryhmä

liikuntahallilla 17.8.-7.12. (16 krt) maanantaisin klo 19–20

Ryhmässä pyritään liikkeillä ja rentoutuksella vähentämään niska-hartiaseudun lihaskireyksiä ja parantamaan ryhtiä. Tunti sisältää lämmittelyn, harjoitusosion, venyttelyn ja rentoutuksen. Ohjaajana liikunnanohjaaja Anna Hautamäki. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 044 730 1350. Hinta 45€/syksy.

Kohti liikkuvampaa elämäntapaa (päiväryhmä)

Ikaalisten Urheilijoiden kamppailusalilla (os. Vanha Tampereentie 15–17, R-kioskin alakerta)

19.8.-9.12. (16 krt) keskiviikkoisin klo 11–12

Ryhmässä saat apua ja ohjeistusta painonhallintaan ja elämäntapamuutokseen liittyen. Syksyn aikana luvassa monipuolista liikuntaa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Ryhmäkoko maks. 15 hlöä. Ohjaajana Antti Mäkelä. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 043 217 0390/Mäkelä. Hinta 50€/syksy.

Kohti liikkuvampaa elämäntapaa (iltaryhmä)

liikuntahallilla 20.8.-10.12. (16 krt) torstaisin klo 17–18

Ryhmässä saat apua ja ohjeistusta painonhallintaan ja elämäntapamuutokseen liittyen. Syksyn aikana luvassa monipuolista liikuntaa ryhmäläisten toiveet huomioiden. Ryhmäkoko maks. 15 hlöä. Ohjaajana liikunnanohjaaja Anna Hautamäki. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 044 730 1350. Hinta 50€/syksy.

Kahvakuulan alkeet

liikuntahallilla 20.8.-10.12. (16 krt) torstaisin klo 18–19

Kahvakuula on toiminnallisen harjoittelun tunti, jossa harjoitat lihaskestävyyttä, kehonhallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta sekä kehon syviä lihaksia. Tunnilla käydään kahvakuulan perusliikkeitä sekä niiden eri variaatioita eikä aikaisempaa kokemusta kahvakuulasta tarvitse olla. Ohjaajana Liikunnanohjaaja Anna Hautamäki. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 044 730 1350. Hinta 45€/syksy.

Perheliikuntakerho

liikuntahallilla 17.8.-30.11. maanantaisin klo 16–17

3-6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen/isovanhemmille.

Kerhossa leikitään erilaisia leikkejä ja pelejä sekä temppuillaan monipuolisesti lapsen motorista kasvua ajatellen. Maks. 12 perhettä, väh. 7 perhettä. Hinta 50€/perhe. Ohj. Antti Mäkelä. Ilmoittautuminen 14.8. mennessä p. 043 217 0390/Mäkelä

Tempukoulu

liikuntahallilla 19.8.-2.12. (15 krt) keskiviikkoisin 5-6v klo 16.30–17.15 ja 7-8v klo 17.30–18.15.

Liikkumistaitojen harjoittelua leikkien, pelien ja temppuratojen muodossa. Ryhmä maks. 15 lasta. Ilmoittautuminen 14.8. liikuntatoimistoon p. 044 730 1225. Hinta 50€/syksy.

Tasapainojumppa ikäihmisille

Tiistaisin 18.8.-1.12. klo 15–16 Ikaalisten Urheilijoiden kamppailusalilla (os. Vanha Tampereentie 15–17, R-kioskin alakerta)

Tasapainoharjoituksia ja kehon hallintaa kehittäviä harjoitteita sekä pitkät venytykset.

Ilmoittautuminen paikan päällä. Hinta 30€ (15 krt). Ohjaajana liikunnanohjaaja Anna Hautamäki.

IKAALISTEN KAUPUNKI/LIIKUNTATOIMI & TELI-HANKE



Palautekysely liikuntaneuvonnasta

NIMI (ei pakollinen): _____

1. Olen käynyt liikuntaneuvonnassa
1 krt 2 krt 3 krt.
2. Sain ohjeistusta
liikuntaan ruokavalioon molempiin
3. Sain ohjeistusta riittävästi
kyllä en
4. Onko liikuntaneuvonnasta ollut hyötyä
kyllä ei
5. Liikuntaneuvonta motivoi minua liikkumaan
kyllä ei
6. Liikuntaneuvonta motivoi minua tarkkailemaan ruokailutottumuksia
kyllä ei
7. Olen lisännyt liikkumistani liikuntaneuvonnan aikana
kyllä en
8. Olen parantanut ruokailutottumuksiani liikuntaneuvonnan aikana
kyllä en
9. Tyytyväisyys omaiin liikuntatottumuksiin liikuntaneuvonnan alussa
1 2 3 4 5
10. Tyytyväisyys omaiin liikuntatottumuksiin liikuntaneuvonnan lopussa
1 2 3 4 5
11. Tyytyväisyys omaiin syömistottumuksiin liikuntaneuvonnan alussa
1 2 3 4 5
12. Tyytyväisyys omaiin syömistottumuksiin liikuntaneuvonnan lopussa
1 2 3 4 5
13. Mitä muuta haluaisit sanoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI!
LIIKUNNAN ILOA!

Liikuntaneuvonta



- Hengästyttääkö pienikin pyrähdys?
- Onko liikuntasi vähäistä tai yksipuolista?
- Onko liikakiloja kertynyt lantiolle?
- Et oikein tiedä millaista liikuntaa voisit harrastaa tai aina on muuta tekemistä.

*Varaa aika
MAKSUTTOMAAN
liikuntaneuvon-
taan!*

**Ikaalisten kau-
pungin liikunta-
toimi & terveys-
toimi**

Kenelle?

- 18–64-vuotiaille ikaalilaisille.
- Liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
- Ei ole löytänyt sopivaa liikuntamuotoa itselleen.

Mitä?

- Tietoa terveyttä edistävästä liikunnasta, ohjatuista ryhmistä ja liikuntamahdollisuuksista Ikaalisissa.
- Sisältää yhden tai useamman käynnin.
- Kartoitetaan aiemmat liikuntatottumukset ja mieltymykset.
- Asetetaan realistiset tavoitteet liikkumiselle.
- Laaditaan liikuntasuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa.

Miten?

- Varaa aika numerosta 0447301350 tai anna.hautamaki@ikaalinen.fi
- tai keskustele LIKKUMISLÄHETTEESTÄ lääkärin, terveydenhoitajan, fysioterapeutin kanssa

TELI - aikuisten terveyttä edistävän liikunnan hanke