



SELVITYS VALTIONAVUSTUKSEN KÄYTÖSTÄ

Hakija

Jämsän kaupunki (0175622-1)

Hankkeen tai toiminnan nimiLiikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta
jämsäläisille 2022-2024**Diaarinumero**

LSSAVI/21582/2022

Hakuvuosi

2022

Myöntöpäivä

20.02.2023

Myönnetty summa

23500,00

Myöntänyt aluehallintovirastoLänsi- ja Sisä-Suomen
aluehallintovirasto (LSSAVI)**Raportoiija****Sukunimi**

Pohjoismäki

Etunimet

Katja Kaarina

Puhelin

0405716556

Sähköposti

katja.pohjoismaki@jamsa.fi

Toteutus**Myönnetty avustuksen käyttöaika**

01.01.2023 - 31.12.2023

Toteutunut avustuksen käyttöaika

01.01.2023 - 31.12.2023

Hankkeen tai toiminnan tavoitteet hakemuksessa

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024 -hankkeen tavoitteena on luoda toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju Jämsään ja vakiinnuttaa liikuntaneuvontapalvelu ja elintapaohjaus kaupungin liikuntapalveluissa. Hanke on aloitettu syyskuussa 2022. Liikuntaneuvonta on suunnattu kaikille jämsäläisille työikäisille (18-65 -vuotiaille) sekä syksystä 2023 alkaen myös kaikille yli 65-vuotiaille, jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi tai joiden painoindeksi on yli 30. Hankkeen toiminnalla tavoitellaan myös ikäihmisten kaatumistapaturmien vähentämistä. Tästä syystä ikäihmisten liikuntaneuvonnassa painotetaan erityisesti tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

Liikuntaneuvontapalvelun piiriin ohjataan myös diabeetikkoja tai diabetesriskiryhmäläisiä sekä korkeasta verenpaineesta kärsiviä tai korkean verenpaineen riskiryhmäläisiä ja/tai, joilla on halu elintapamuutokseen, mutta tarvitsevat apua sen aloittamisessa. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista kärsivät ohjataan ensisijaisesti fysioterapeutin vastaanotolle ja mahdollisesti myöhemmin liikuntaneuvojalle.

Edellä mainituille ryhmille kynnys normaalien liikuntapalveluiden käyttämiselle on monesti suuri ja he saattavat muutoinkin olla syrjäytymisuhan alla. Liikuntaneuvonnan keinoin on mahdollista osaltaan ennaltaehkäistä syrjäytymisestä ja eriarvoistumisesta aiheutuvia ongelmia, joita työkyvyttömyys ja pitkäaikaissairaudet kuten mielenterveysongelmat aiheuttavat. Neuvonnalla pyritään vaikuttamaan asiakkaan käyttäytymistä selittäviin tekijöihin kuten motivaatioon, kyvykkyyden tunteeseen, sekä tilaisuuksiin matkalla kohti aktiivisempaa arkea. Näin tuetaan asiakasta kohti pysyvästi terveellisempää ja liikunnallisempaa elämäntapaa, joka tuo mukanaan myönteisiä terveysvaikutuksia, vaikuttaen samalla positiivisesti elämänlaatuun. Henkilön motivaatio ja asenne ovat erittäin merkityksellisiä elämäntapamuutoksen onnistumisessa ja liikuntaneuvonnalla pyritäänkin vahvistamaan asiakkaan motivaatiota ja myönteistä asennetta. Liikuntaneuvontapalvelu on asiakkaalle maksutonta.

Hankkeessa on alusta asti kehitetty uusia poikkisektoraalisia, moniammatillisia toimintatapoja, joilla tuetaan kaupunkilaisten fyysisistä aktiivisuutta ja terveellisempiä elämäntapoja ja sitä kautta vaikutetaan heidän hyvinvointiinsa. Moniammatillista palveluketjua on lähdetty rakentamaan ja se on saatu hyvin alkuun. Puolet liikuntaneuvonnan asiakkaista ovat ohjautuneet neuvontaan perusterveydenhuollon kautta. Yhteistyötä ja sujuvan palveluketjun prosessia on kehitetty Jämsän Terveys Oy:n kanssa mm. infotilaisuuksia järjestämällä ja yhteisin henkilöstöpalaverien. Liikuntaneuvontapalvelua on tuotu tutuksi myös työterveyshuoltoa järjestäville, apteekkeille, työllisyystoimistolle, työväenopistolle sekä yksityisille palveluntuottajille, kuten fysikaalisille hoitolaitoksille. Liikuntaneuvoja on vierailut myös kirjastolla ja uimahallilla sekä ollut mukana Jämsän kaupungin järjestämässä Seniorimessut -tapahtumassa kertomassa liikuntaneuvonnasta ja elintapaohjauksesta. Yhdistysten kanssa on aloitettu yhteistyötä ja liikuntaneuvoja on ollut mukana esimerkiksi diabetesyhdistyksen kokouksessa kertomassa hanketoiminnasta. Seurojen sekä yksityisten liikuntapalveluiden tuottajien kanssa on sovittu käytänteistä ja toimintatavoista potentiaalisten asiakkaiden ohjaamisesta palveluiden pariin puolin ja toisin. Liikuntaneuvonnalla on myös oma instagram-tili, jota hyödynnetään palvelun markkinoinnissa sekä hyvinvointityön näkyväksi tekemisessä kaupungin muiden somekanavien lisäksi. Kaupungin verkkosivuilla on myös oma sivunsa liikuntaneuvonnalle, josta löytyy lyhyt infopaketti liikuntaneuvonnasta sekä kaikki tärkeät yhteystiedot yhteydenottoja varten.

Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa liikuntaneuvonta osaksi kunnan peruspalveluja. Liikuntaneuvonnan hyvien käytäntöjen vakiintuessa osaksi palvelujärjestelmää, laajennetaan palvelua koskemaan myös eläkeläisiä (vuonna 2023), lapsia, nuoria sekä perheitä. Vuonna 2023 moniammatillista palveluketjun yhteistyöryhmää laajennetaan vanhuspalveluiden sekä ikääntyvien toimintaa järjestävien yhdistysten ja yritysten suuntaan. Yhteistyötä kehitetään edelleen paikallisten liikuntaseurojen, muiden yhdistyksien, työväenopiston sekä liikuntaa tarjoavien yritysten kanssa kaupungin omien liikuntapalveluiden lisäksi. Näin saadaan mahdollisimman laaja tukiverkosto ja palveluketju liikuntaneuvonnan ympärille sekä monipuolista tarjontaa ja toimintaa myös kuntalaisten omatoimiseen liikkumiseen. Hankkeen tavoitteena on lisäksi kasvattaa säännöllisesti liikuntaa harrastavien jämsäläisten osuutta ja lisätä kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia siten, että kaikki Jämsän kaupungilla seurattavat terveysperusteiset indikaattorit osoittaisivat tulevina vuosina myönteistä kehitystä tapahtuneen. Hankekauden 2023 aikana tavoitellaan yhteensä 150 asiakkaan liikuntaneuvonta-asiakkuuden aloittamista. Liikuntaneuvontapalvelu on asiakkaalle maksutonta.

Toteutuiko hanke tai toiminta pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla?

Kyllä

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet hankkeen onnistumiseen/ vaikeuksiin merkittäväällä tavalla?

Hankkeen onnistumiseen on vaikuttanut hyvin liikkeelle lähtenyt moniammatillinen yhteistyö. Asiakkaista noin puolet on ohjautunut terveyspalveluiden puolelta liikuntaneuvontaan ja elintapaohjaukseen. Loput asiakkaat ovat hakeutuneet itsenäisesti tai tulleet palvelun piiriin yhdistysten kanssa tehdyn yhteistyön kautta. Hanketyöntekijänä työskennelleen liikuntaneuvojan vahva ammattitaito ja innostus työtä kohtaan on ollut myös ensiarvoisen tärkeää hanketoiminnan onnistumisen kannalta.

Kirjausten tekeminen terveyspalveluiden järjestelmään olisi edistänyt yhteistyötä entisestään ja edistänyt myös liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden arviointia. Kirjauskäytänteiden puuttuminen on koettu sekä liikunta- kuin terveyspalveluiden puolellakin ongelmallisena asiana, joka hidastaa yhteistyötä.

Toiminnan kuvaus

Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen kohderyhmänä ovat olleet sekä työikäiset että yli 65-vuotiaat henkilöt, jotka liikkuvat terveyden ja hyvinvointinsa kannalta liian vähäisesti. Asiakkaisiin kuului paljon riskiryhmäläisiä tai jo elintapasairauksiin sairastuneita henkilöitä, joita on pyritty tukemaan liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen keinoin kohti kokonaisvaltaisesti terveellisempiä elintapoja. Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta on toteutettu sekä yksilöohjauksena että pienryhmätoimintana. Keskimääräinen liikuntaneuvonnan asiakkuus on ollut kestoltaan noin puoli vuotta ja tapaamisia on ollut keskimäärin 6 kertaa / asiakas. Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta on toteutettu niin Jämsän keskustassa kuin taajama-alueillakin. Liikuntaneuvonnan ohjattuja ryhmiä on kokoontunut Länkipohjassa, Kuorevedellä, Koskenpäällä ja Mustingalla Jämsän keskustan ja Jämsänkosken taajaman lisäksi.

Arvioi hankkeen tai toiminnan vaikutuksia tavoitteiden näkökulmasta

Poikkihallinnollinen yhteistyö lähti hyvin liikkeelle ja terveyspalveluilta tuli tasaisesti asiakkaita liikuntaneuvontaan ja elintapaohjaukseen. Yhteistyötä tehtiin myös paikallisten yhdistysten sekä yritysten kanssa säännöllisesti. Yhdistysten ja yritysten kanssa järjestettiin yhteistyössä erilaisia teemapäiviä sekä tapahtumia. Asiakkaita on

ohjautunut liikuntaneuvonnan pariin myös yhdistysten toimesta ja toisaalta liikuntaneuvonnasta on pystynyt ohjaamaan asiakkaita yhdistysten tai seurojen järjestämiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin.

Asiakkaat ovat täyttäneet asiakkuuden lopussa arviointilomakkeen, joiden perusteella on voitu arvioida asiakkaiden motivaation sekä kyvykkyyden tunteiden lisääntyneen neuvontaprosessin aikana. Muutamissa vastauksissa on ollut selkeää näyttöä terveydentilan ja työssä jaksamisen parantumisesta.

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta on tarjottu kaikille kohderyhmään kuuluville kuntalaisille. Neuvonnassa on käynyt lähes yhtä paljon naisia kuin miehiäkin. Ensimmäisen vuoden aikana kohderyhmänä oli työikäiset ja vuoden 2023 aikana mukaan otettiin yli 65-vuotiaat henkilöt, jotka löysivätkin hyvin palvelun pariin. Tätä on edistänyt hyvä yhteistyö kunnan seniorijärjestöjen kanssa. Liikuntaneuvontaa on tarjottu myös erityisryhmiin kuuluville, kuten kehitysvamman omaaville henkilöille. Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen asiakkaita oli vuonna n2023 yhteensä 146, joten asetettuun tavoitteeseen (150 asiakasta) voidaan katsoa ylletyn.

Jatkotoimenpiteet

Jämsän kaupungin talouden tasapainottamistoimista johtuen Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille - hanke ei jatku vuonna 2024. Terveystenhuollon ammattilaiset ohjaavat liikuntaneuvontaa tarvitsevat henkilöt suoraan kaupungin, yhdistysten tai yritysten ohjattuun toimintaan tai palveluihin. Ohjausta voi tehdä myös yksityisille liikuntaneuvontaa tarjoaville yrittäjille/yrityksille.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Aikuiset	62
Ikiliikkujat (ikäihmiset)	38
Perheliikunta	0
Muu kohderyhmä	0

Arvioi toimenpiteiden vakiintumista osaksi palvelujärjestelmää

Toimenpiteitä ei jatketa

Hankkeeseen osallistuneiden määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet
66

Tytöt/naiset
80

Yhteensä
146

Toteutuneet kokonaiskustannukset ja rahoitus

Kustannukset

Kustannus	Hakemuksessa (€)	%-osuus	Toteutuneet (€)	%-osuus	Erittely
-----------	------------------	---------	-----------------	---------	----------

Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	42000,00	89%	41063,57	87%	Liikuntaneuvojan (hanketyöntekijän) palkkakustannukset
Matka- ja kuljetuskustannukset	2000,00	4%	2709,14	6%	Liikuntaneuvojan matkakustannukset
Kurssi- ja koulutuskustannukset	600,00	1%	963,00	2%	Koulutus- ja seminaarien osallistumismaksut
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	1000,00	2%	983,34	2%	Pienvälineistön hankinnat
Tapahtumat, retket	400,00	1%	111,64	0%	Tapahtumiin materiaalit
Muut vuokrat, leasingkustannukset	400,00	1%	332,91	1%	Sportyplanner-ohjelman käyttökustannus, jumppatilan vuokra
Muut kustannukset	600,00	1%	917,19	2%	Lehti-ilmoitus, hanketyöntekijän työvaatteet, puhelin- ja tietokoneen käyttökustannukset
Yhteensä (€)	47000,00		47080,79		

Rahoitus

Rahoituslähde	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Valtionavustus myönnetty summa	23500,00	23500,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	23500,00	23580,79	Hanketyöntekijän palkkakustannukset
Yksityinen omarahoitus	0,00	0,00	-
Muu julkinen rahoitus ja avustukset	0,00	0,00	-
Yksityinen rahoitus	0,00	0,00	-
Toiminnasta saatavat tulot	0,00	0,00	-
Muu rahoitus	0,00	0,00	-
Yhteensä (€)	47000,00	47080,79	

Kuinka paljon valtionavustus kattaa hankkeen tai toiminnan kustannuksista?

49,91 %

Lisätietoja kustannuksista tai rahoituksesta

Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Hankkeen toteutuneet kustannukset 2023.pdf	Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille - hankkeen toteutuneet kustannukset 2023	Alkuperäinen asiointi
Loppuraportti Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2023.docx		Alkuperäinen asiointi

Asioija

Asioijan etunimi

Katja

Asioijan sukunimi

Pohjoismäki

Asioijan valtuutustieto

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin