

Loppuraportti

16.2.2024

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2023

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille -hanke aloitettiin 1.9.2022. Hankkeen tavoitteena on ollut luoda toimiva liikuntaneuvonnan palveluketju Jämsään ja aloittaa liikuntaneuvontapalvelu ja elintapaohjaus kaupungin liikuntapalveluissa. Liikuntaneuvontapalvelu suunnattiin aluksi kaikille jämsäläisille työikäisille (18-65 -vuotiaille), jotka liikkuvat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi tai joiden painoindeksi oli yli 30. Liikuntaneuvontapalvelun piiriin ohjattiin terveyspalveluista myös diabeetikkoja tai diabetes-riskiryhmäläisiä sekä korkeasta verenpaineesta kärsiviä tai korkean verenpaineen riskiryhmäläisiä ja/tai, joilla oli halu elintapamuutokseen, mutta tarvitsivat apua sen aloittamisessa. Tuki- ja liikuntaelimestön vaivoista kärsivät ohjattiin ensisijaisesti fysioterapeutin vastaanotolle ja mahdollisesti myöhemmin liikuntaneuvojalle. Vuonna 2023 liikuntaneuvonta- ja elintapaohjauspalvelua tarjottiin myös eläkeläisille, jotka löysivätkin hyvin palvelun piiriin ja käyttivät palvelua aktiivisesti. Palvelun suosiota ikääntyneiden parissa on edistänyt hyvä yhteistyö kunnan seniorijärjestöjen kanssa. Liikuntaneuvontaa on tarjottu myös erityisryhmiin kuuluville, kuten kehitysvamman omaaville henkilöille.

Hankkeessa lähdettiin kehittämään uusia poikkisektoraalisia, moniammatillisia toimintatapoja, joilla tuettiin kaupunkilaisten fyysistä aktiivisuutta ja terveellisempiä elämäntapoja ja sitä kautta vaikutettiin heidän hyvinvointiinsa. Poikkihallinnollinen yhteistyö lähtikin 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 voitu ohjata asiakkaita yhdistysten tai seurojen järjestämiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin.

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. Vuoden 2023 aikana liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen asiakkaita oli yhteensä 146. Neuvonnassa kävi lähes yhtä paljon naisia kuin miehiäkin. Vuodelle 2023 asetettuun asiakasmäärään (150 asiakasta) voidaan katsoa yllettäneen.

Liikunta- ja elintapaohjauksen asiakkaat täyttivät asiakkuuden lopussa arviointilomakkeet, joiden perusteella on voitu arvioida asiakkaiden motivaation sekä kyvykkyyden tunteiden lisääntyneen neuvontaprosessin aikana. Muutamissa vastauksissa oli myös selkeää näyttöä terveydentilan ja työssä jaksamisen parantumisesta.

Hankkeen onnistumiseen vaikutti hyvin liikkeelle lähtenyt moniammatillinen yhteistyö. Asiakkaista noin puolet ohjautui terveystalouden 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. Hankkeen ohjausryhmä toimi kiitettävästi liikuntaneuvojan tukena ja palvelun kehittämistyössä sekä tarjosi liikuntaneuvojalle mahdollisuuden moniammatilliseen keskusteluun ja ajatusten vaihtoon.

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

Hankkeen tavoitteena oli vakiinnuttaa liikuntaneuvonta osaksi kunnan peruspalveluja vuonna 2025. Vuodelle 2024 ei kuitenkaan haettu enää hankeavustusta kaupungin talouden tasapainotusohjelman mukaisesti. Jatkossa Jämsän kaupunki keskittyy mahdollisimman kattavan ohjatun ryhmäliikuntapalvelujen tuottamiseen ja kehittämiseen. Liikuntaneuvonta- ja elintapaohjauksen palveluita voitaneen jatkaa myöhemmin vuosina, mikäli kaupungin tulevaisuuden taloustilanne sen sallii.