

Sivla 21.03.2024 § 36
1267/02.05.02/2022

Valmistelu vapaa-aikapalvelupäällikkö Katja Pohjoismäki, p. 040 5716556

Jämsän kaupunki haki syksyllä 2022 Opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustusta liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen syksyllä 2022 alkaneen hankkeen jatkamiseksi. Avustusta saatiin 23 500 euroa. Avustuksen omarahoitusosuus oli 50% ja hankkeen kokonaiskustannusarvio oli 47 000 euroa. Hankkeen toteutuneet kustannukset olivat 47 080 euroa.

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024 –hankkeen palveluja tarjottiin aluksi kaikille jämsäläisille työikäisille (18-65 -vuotiaille), jotka liikkuivat 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. Vuonna 2023 liikuntaneuvonta- ja elintapaohjauspalvelua tarjottiin myös eläkeläisille, jotka löysivätkin hyvin palvelun piiriin ja käyttivät palvelua aktiivisesti.

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta on toteutettu sekä yksilöohjauksena että pienryhmätoimintana. Keskimääräinen liikuntaneuvonnan asiakkuus on ollut kestoaltaan 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 toteutuneen.

Liikunta- ja elintapaohjauksen asiakkaat täyttivät asiakkuuden lopussa arviointilomakkeet, joiden perusteella on voitu arvioida asiakkaiden motivaation sekä kyvykkyyden tunteiden lisääntyneen neuvontaprosessin aikana.

Hankkeen onnistumiseen vaikutti hyvin liikkeelle lähtenyt moniammatillinen yhteistyö. Asiakkaista noin puolet ohjautui 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. Hankkeen ohjausryhmä toimi kiitettävästi liikuntaneuvojan

tukena ja palvelun kehittämistyössä sekä tarjosi liikuntaneuvojalle mahdollisuuden moniammatilliseen keskusteluun ja ajatusten vaihtoon.

Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024 -hanke ei jatku enää vuonna 2024. Palvelua tarvitsevat henkilöt ohjataan yksityisille palveluntarjoajille sekä kaupungin, yhdistysten ja yksityisten järjestämän ohjatun liikuntatoiminnan pariin.

Hankkeen loppuraportti ja hankeselvitys on sähköisessä kokousjärjestelmässä oheismateriaalina.

Toimivalta, johon päätös perustuu:

Hallintosääntö 26 § Lautakuntien ja liikelaitosten johtokuntien tehtävät ja yleinen toimivalta, kohta 3 hyväksyä käyttösuunnitelman ja päättää avustuksista sekä kehittämishankkeisiin osallistumisesta taloussuunnitelman mukaisesti

Ehdotus

Sivistystoimenjohtaja Leena Kilpeläinen

Sivistyslautakunta hyväksyy Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024 hankkeen vuoden 2023 loppuselvityksen.

Päätös

Ehdotus hyväksyttiin.