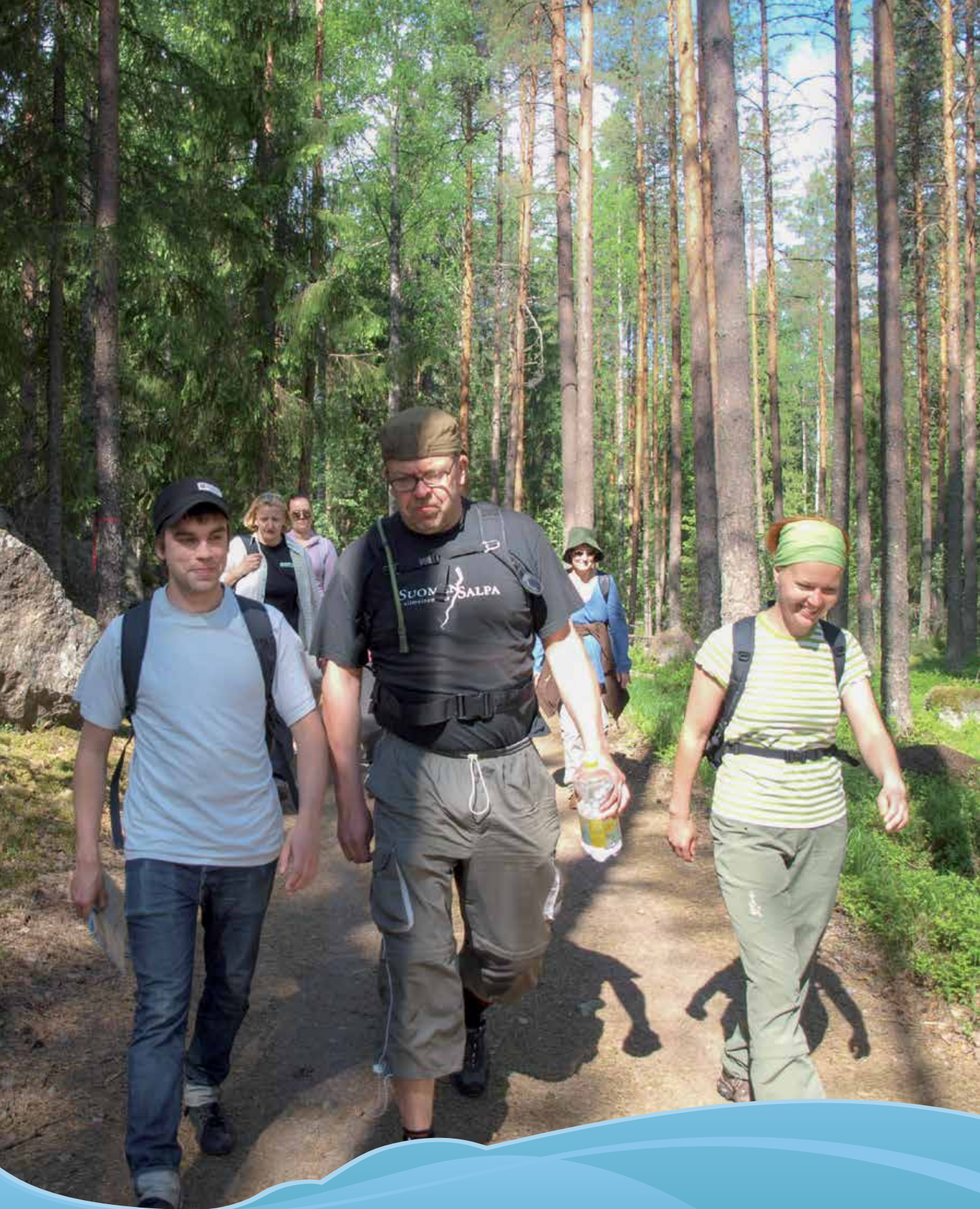




KYMENLAAKSON

Mia Holmberg – Kirsi Kiiskinen

TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2014–2020

Kirjoittajat: Mia Holmberg & Kirsi Kiiskinen

Copyright: Kymenlaakson Liikunta ry

Kustantajat: Kymenlaakson Liitto
ja Kymenlaakson Liikunta ry

Taitto: Petri Hurme, Vinkeä Design Oy

Kannen kuva: Asta Kainulainen,
Salpavaellus Virolahti–Miehikkälä.

Paino: Kopijyvä Oy

Kymenlaakson Liiton julkaisusarja A:49

ISBN 978-952-5987-20-1

ISBN 978-952-5987-21-8 (PDF)

ISSN 1238-545X

SISÄLTÖ

1 MAAKUNTAJOHTAJAN TERVEHDYS	4
2 JOHDANTO	7
3 TERVEYSLIIKUNNAN MERKITYS	8
4 KYMENLAAKSON VÄESTÖ	11
5 KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA	15
6 STRATEGIAN KÄRKITEEMAT	17
6.1 LIIKUNTAKASVATUS	18
6.2 LIIKUNTATOIMINTA	20
6.3 VERTAISOHJAUS	22
6.4 LIIKUNTAOLOSUHTEET	24
6.5 TERVEYSLIIKUNTA OSANA KOULUTUSTA	26
7 STRATEGIAN TOTEUTTAMINEN	27
8 OHJAUS- JA TYÖRYHMIEN KOKOONPANOT	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	32



Lasten liikuntaa Katariinan Meripuistossa Kotkassa.
Kuvaaja Heikki Laaksonen

1 MAAKUNTAJOHTAJAN TERVEHDYS

Suomen ja sen mukana Kymenlaakson väestö ikääntyy ja paine terveydenhuoltoon kasvaa. On myös vaarana, että yhä suurempi osa nuorisosta ei tunne yhteiskuntaa kodikseen eikä halua osallistua sen toimintaan etenkin näin taloudellisesti vaikeina aikoina. Terveysliikunnan kehittämisellä voidaan vastata useisiin näihin vaateisiin. Nyt laaditun terveysliikuntastrategian tavoitteena on muun muassa luoda maakunnan ihmisille ikään katsomatta parhaat edellytykset liikkua terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tarpeeksi. Liikunta on parasta ennaltaehkäisyä moniin terveysongelmiin.

Strategiatyössä on kattavasti mietitty terveyslääkärin mahdollisuuksia lasten ja lapsiperheiden, työikäisten ja eläkeikäisten osalta; miten voidaan madaltaa liikkumisen kynnystä parantamalla muun muassa lähiliikuntapaikkoja, tehostamalla seuratoimintaa, edistämällä koululiikuntaa ja lisäämällä hyötyliikuntaa. Strategia ja sen toimenpiteet varmasti myös auttavat ihmisiä valitsemaan itselle sopivan liikuntamuodon, jolloin liikunnasta tulee osa jokapäiväistä elämää.

Strategia pohjautuu Carean koordinoimaan maakunnalliseen terveyden edistämisen toimintasuunnitelmaan, jossa vuoden 2013 teemana on liikunta ja ravitsemus. Strategian valmiste-

lussa työpajatoimintaa on tehnyt yli 50 henkilöä eri järjestöistä ja kuntien asiantuntijoista. Heille kiitos tästä suuresta työpanoksesta ja asialle omistautumisesta. Strategiatyössä on järjestetty myös laaja lausuntokierros, jossa järjestöillä, seurakunnilla ja kuntien toimielimillä on ollut mahdollisuus kantaa kortensa kekoon.

Kymenlaakson maakunta on vireä urheilumaakunta, ja maakunnassa on kaksi urheiluakatemiaa. Maakunta kunnostautuu sekä yksilö- että joukkuelajeissa. Ylimmillä sarjatasoilla on joukkueita useissa lajeissa kuten jalkapallossa, koripallossa, pesäpallossa ja jääkiekossa. Yksilölajeissa menestystä tulee monissa eri lajeissa ja myös vammaisurheilun puolella. Seurat tekevät erittäin hyvää ja laajaa juniorityötä. Seurojen toiminta luo hyvää pohjaa myös laajalle terveysliikunnalle ja yhteisöllisyydelle.

Toivon, että strategian toteuttaminen etenee vauhdikkaasti ja parantaa edelleen eri terveyslääkärin kuntatoimijoiden yhteistyötä.

Juha Haapaniemi
Maakuntajohtaja
Kymenlaakson Liitto



Pyöräilyä Kouvolassa.
Kuva: Kouvolan kaupunki



Repoveden kansallispuisto
Kouvola-Valkeala.
Kuvaaja: Petri Hurme

2 JOHDANTO

Liikunta on osa terveyden edistämistä ja kuuluu keskeisenä osana kuntien hyvinvointipolitiikkaan. Terveysliikunta parantaa ihmisen elämänlaatua sekä yleistä hyvinvointia. WHO:n raportissa (2010) maailmanlaajuisista terveysriskeistä fyysinen inaktiivisuus, erityisesti istuminen on neljänneksi suurin riskitekijä elintapaisairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa. Edellä ovat korkea verenpaine, tupakointi sekä korkea verensokeri. Ylipaino on fyysisen inaktiivisuuden jälkeen seuraavaksi suurin riskitekijä kuolleisuuteen.

Yleisimmät kansansairaudet ovat tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, aivoverenkieron häiriöt sekä lonkkamurtumat. Passiivinen elämäntapa ja liikkumattomuus vaikuttavat keskeisesti kansansairauksien esiintyvyyteen ja täten terveydenhuollon menoihin, jotka esimerkiksi kunnissa ovat kestävämmät. Suomen terveydenhuollon menoista vuonna 2008 kansansairauksien kuten diabeteksen kustannukset ovat 505 miljoonaa euroa, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien 56 miljoonaa euroa, aivoverenkieron häiriöiden 440 miljoonaa euroa ja lonkkamurtumien 56 miljoonaa euroa. Riskitekijöistä liikkumattomuuden kustannukset vuonna 2005 ovat Suomessa noin 200–250 miljoonaa euroa.

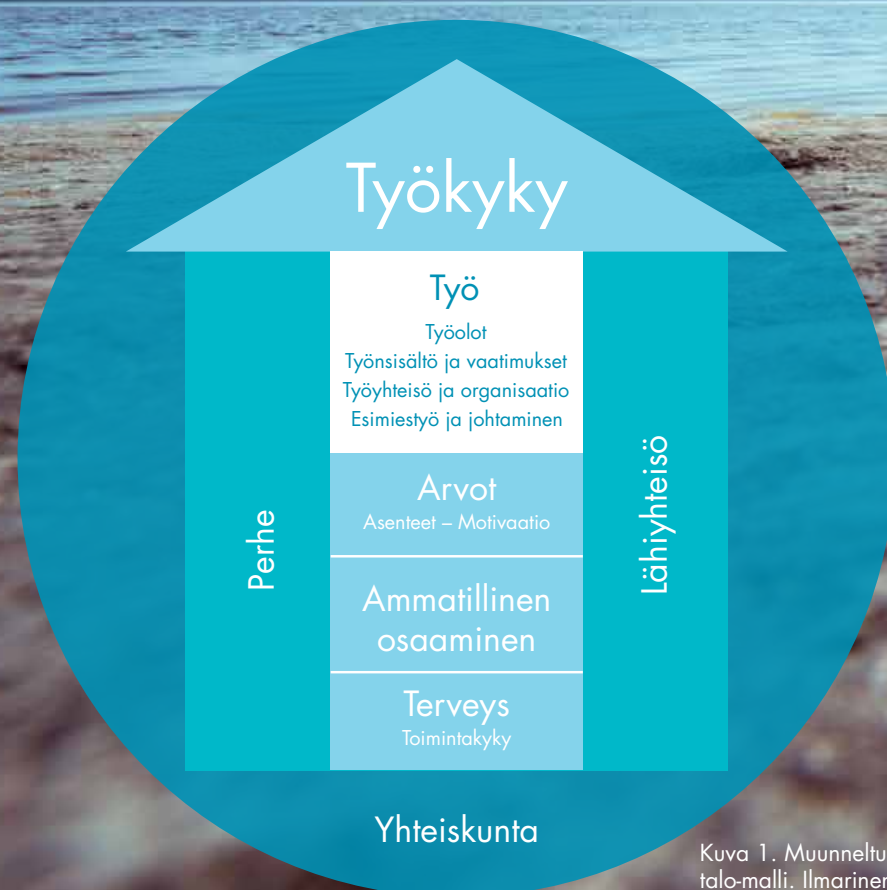
Yhteiskunnan muuttumisen myötä työ- ja arkiliikunnan tiedetään vähentyneen. Nuorten miesten kestävyyskunto on heikentynyt 1970-luvun lopulta lähtien, mutta suunta näyttää nyt tasaantuneen. Terveysliikunta on keskeinen tekijä työ- ja toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja lisääjänä. Liikunta vaikuttaa edullisesti painonhallintaan, mielialaan sekä unenlaatuun, ja se voi vähentää masennus- ja jännitysoireita. Eniten näyttää liikkumattomuuden riskeistä on sydän- ja verisuonitautien kohdalla. Vahva näyttö on myös liikunnan ehkäisevästä vaikutuksesta tyypin 2 diabetekseen. Liikkumaton elämäntapa on noussut yhdeksi maailmanlaajuisiksi terveydelliseksi uhkaksi.

Täten pitkäkestoista istumista välttämällä sekä terveysliikuntatoimintoja kehittämällä voidaan vaikuttaa ihmisen omaan vastuuseen hyvinvointinsa lisäämisessä. Näin vähennämme myös merkittävästi terveydenhuollon kustannuksia. Myös nykYTEknologian hyödyntämistä liikkumisen lisääjänä tulee korostaa.

Kymenlaakson terveysliikuntastrategian tarkoituksena on esittää tavoitteet terveysliikunnan kehittämiseksi Kymenlaaksossa. Strategia pohjautuu maakunnalliseen terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelmaan, jossa strategisena päämääränä on kymenlaaksolaisten terveyden ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Lisäksi strategiaa on työstänyt moniammatilliset työryhmät, joiden tuotoksista on koottu strategian kärkiteemat. Toimenpidesuunnitelmassa vuoden 2013 teema on liikunta ja ravitsemus. Lisäksi maakunnallisen terveysliikuntastrategian laadinta on yhtenä tulostavoitteena Kymenlaakson Liiton vuoden 2013 talousarviossa. Terveysliikuntastrategian suunnittelu alkoi vuonna 2011. Vuoden 2012 alussa järjestetyn infotilaisuuden tavoitteena oli tiedottaa maakunnan eri toimijoille terveysliikuntastrategian valmistelusta. Strategian kokonaisuus alkoi syksyllä 2012, jolloin strategialle nimettiin ohjausryhmä sekä kolme työryhmää laaja-alaisesti maakunnan eri ammattilaisista.

Terveysliikunnan edistäminen vaatii strategiatason toimia. Alle puolet Suomen kunnista oli käsitellyt kuntalaisten liikunnan edistämistä valtuustokauden 2009–2012 kuntastrategiasa. Nyt kun kuntien strategioita päivitetään uuden valtuustokauden alkaessa, on tärkeää, että kunnat ja työyhteisöt kirjaavat terveysliikunnan edistämisen strategiaan ja vuosittaisiin hyvinvointikertomuksiin. Etenkin sosiaali- ja terveystoimien asiakirjoihin tulee liikunnan edistäminen saada vahvemmin esille. Strategian toteutuminen vaatii kuntien sitoutumista sekä laajaa yhteistyötä niin kuntien organisaatioissa kuin maakunnallisesti.

3 TERVEYSLIIKUNNAN MERKITYS



Kuva 1. Muunneltu työkyky-talo-malli. Ilmarinen 2010.

Terveysliikunta on suhteellisen uusi ilmiö käsitteenä. 1990-luvulla tieteellinen näyttö liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta loi tietopohjan terveysliikunnan edistämiseksi. Nykyisin terveysliikunta on hyväksytty toimintamuoto, joka katsotaan osaksi kansanterveyden edistämistä. Terveysliikunta käsittää arkiliikunnan, työhön liittyvän fyysisen ponnistelun sekä vapaa-ajan harrastus- hyöty-, virkistys- ja kuntoliikunnan. Arkiliikunnan osuus on suuri, sillä siihen kuuluvat esimerkiksi kävelen tai pyöräillen liikutut työmatkat sekä muut asiointimatkat. Terveysliikuntaa kuormittavampi ja rasittavampi kuntoliikunta lisää terveyshyötyä, mutta samalla lisääntyvät myös liikunnan vaarat ja riskit. Tähän vaikuttavat liikkujan kunto ja liikuntalajit.

Yksilön kannalta on tärkeää valita mieluinen liikuntamuoto, jolloin liikunta koetaan nautintona ja se tulee osaksi jokapäiväistä elämää. Lisäksi uuden tutkimuksen mukaan liikunta- paikkojen läheisyydellä on yhteys siihen, kuinka paljon ihmiset harrastavat liikuntaa ja ovatko he ylipainoisia. Suomalaisten suosituimmat terveys- liikuntalajit ovat kävely ja pyöräily. WHO on kehittänyt laskentatyökalun kävelyn ja pyöräilyn terveysvaikutuksen rahallisen arvon laskemiseen. Suomessa nykyisillä kävelyn ja pyöräilyn määrillä pyöräilyn keskimääräinen vuosihyöty on 1,154 miljardia euroa ja kävelyn vuosihyöty peräti 3,711 miljardia euroa. Määrätietoisella poikkihallinnollisella yhteistyöllä edistetään resurssien suuntaamista niin kevyen liikenteen kehittämiseen kuin lähiliikuntapaikkojen sijoitteluun. Tällä on vaikutusta omatoimisen liikkumisen edellytyksiin ja määrään sekä kulkutapavalintoihin. Tutkimusten mukaan liikunnan edistämistoimet eivät kohdennu riittävästi niille henkilöille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Valtioneuvoston tasolla mietitään, millä keinoilla erityisesti vähän liikkuvat tavoitetaan. Se vaatii uudenlaista ja poikkihallinnollista yhteistyötä.

Liikunnan Käypä hoito -suositusten tavoitteena on edistää liikunnan käyttöä sairauksien ehkäi-

syssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Suositusten mukaan liikunta on keskeinen elintapamuutos useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikais- sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Lisätietoa on tullut myös liikunnan edullisista vaikutuksista lasten oppimiseen ja kou- lumenestykseen sekä tiedollisiin toimintoihin iäk- käillä. Käypä hoito -suosituksen mukaan lääkärin keskeinen tehtävä on arvioida liikunnan aiheet, vaarat ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet sekä motivoida liikkumaan. Terveystarkastuksen ja liikunta-alan ammattilaiset antavat yhteistyössä yksilölliset liikuntaohjeet ja seuraavat liikuntaoh- jelmien toteutumista moniammatillisesti.

Kuntaliiton raportti Suositukset liikunnan edis- tämiseksi kunnissa ohjeistaa kuntia seuraavanlai- siin toimenpiteisiin liikunnan edistämiseksi.

- Liikunnan Käypä hoito -suositus ja liikkumisresepti ovat käytössä osana perus- terveydenhuollon menetelmiä ja potilas- tietojärjestelmää
- Maankäytön ja kaavoituksen suunnittelulla varmistetaan, että viheralueet, reitistöt ja väylät muodostavat maakunnan sisällä katkeamattoman kokonaisuuden
- Keskeiset perusliikuntapaikat toteutetaan yhdessä lähiörakentamisen kanssa
- Koko maakunta nähdään keskeisenä terveys- ja arkiliikunnan ympäristönä
- Äitiys- ja lastenneuvoloissa on liikunta- ja ravintoneuvontaa (esim. Neuvokas perhe -malli)
- Lasten ja nuorten terveystarkastuksissa on ohjausta liikuntaan
- Päiväkodeissa on nimetyt liikuntavastaavat
- Liikunta sisältyy avoimen varhaiskasvatuksen toimintaan
- Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto tukevat liikunnan opetusta ja yleistä fyysistä aktiivisuutta kouluissa

- Koulujen fyysistä ympäristöä kehitetään liikuntamyönteiseksi, ja välineistö sekä tilat ovat asianmukaiset
- Työikäisten liikunta- ja toimintakykyä arvioidaan, esimerkiksi työterveyshuollolla on rooli liikkumattomien tunnistamisessa ja terveysliikunnan edistämisessä
- Laitosten ja palvelutalojen ympäristö aktivoi ja suosii itsenäistä liikkumista

Lasten ja perheiden terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositus: Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Lisäksi suositus antaa ohjeita liikkumisen laadusta, ympäristöstä ja sopivasta välineistöä.

Kouluikäisen liikuntasuositus: Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Fyysiseen passiivisuuteen sosiaalistaminen alkaa jo varhaislapsuudessa, sillä varhaiskasvatuksessa olevien lasten on havaittu olevan paikallaan 60 prosenttia toiminta-ajastaan. Nuoret istuvat vanhempia ikäluokkia enemmän. Monipuolisella ja leikinomaisella liikunnalla luodaan pohja lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle, oman kehon hallinnalle ja liikunnallisten perustaitojen oppimiselle. Liikunta on tärkeää koululaisten jaksamisen sekä sitä kautta oppimisen ja keskittymiskyvyn kannalta. Uuden tutkimuksen mukaan liikunnan lisääminen koulupäivään, etenkin nuorten itsensä osallistuksessa, tuo työrauhaa oppitunneille. Erityisesti välituntiliikunnalla on vaikutusta työrauhaan sekä kiusaamisen vähentymiseen.

Työikäisten terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen

Työikäisten liikuntasuositus: 18–64 -vuotiaille suositellaan UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaisesti kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa tai raskasta kes-

tävyysliikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi luustolihashen voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää sekä lisäävää liikuntaa olisi hyvä harjoittaa vähintään kahtena päivänä viikossa.

Aikuisväestöä tarkasteltaessa on havaittu miesten istuvan kaikissa ikäryhmissä naisia enemmän. Naiset istuvat keskimäärin 6 tuntia 40 minuuttia ja miehet 7 tuntia 20 minuuttia vuorokaudessa. Liikunnalla ja fyysisellä toimintakyvyllä on keskeinen merkitys työikäisen hyvinvointiin. Juhani Ilmarisen Työkykytalo (2010) kokoaa yhteen kaikki keskeiset tekijät, jotka tutkimusten mukaan vaikuttavat sekä työkykyyn ja työhyvinvointiin. Toimintakyky on talon perusta.

Hyvä fyysinen toimintakyky vähentää sairauspoissaoloja. Yksi sairauspoissaolopäivä maksaa työnantajalle eri aloilla vähintään 380€ (2010). Työelämässä johdon tuki ja sitoutuminen on keskeistä henkilöstöliikunnan kehittämisessä. Panostamalla henkilöstöliikuntaan, panostus tulee 1,5–5,5 -kertaisena takaisin. Yhdeksi merkittäväksi vaaraksi työikäisten terveydelle on muodostunut liiallinen istuminen. Suomessa 46 prosenttia naisista ja 51 prosenttia miehistä istuu päivittäin vähintään kuusi tuntia. Liikkumaton elämäntapa heikentää myös työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä.

Ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen

Ikääntyneiden liikuntasuositus: 65 vuotta täyttäneille suositellaan UKK-instituutin liikuntapiirakan mukaisesti kestävyysliikunnan ohella nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa sekä luustolihashen voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää ja lisäävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa.

Fyysinen aktiivisuus tukee monin tavoin iäkkäiden henkilöiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Se on keskeinen osa heidän terveyden edistämistään. Riittävä liikunta ylläpitää ja tukee iäkkään henkilön itsenäistä selviytymistä ja tätä kautta parantaa elämänlaatua. Liikunnalla on myös vaikutusta aivoterveuteen. Tarkkaavaisuus, muistaminen, oppiminen, luovuus ja motivaatio ovat yhteydessä toimintakykyyn.

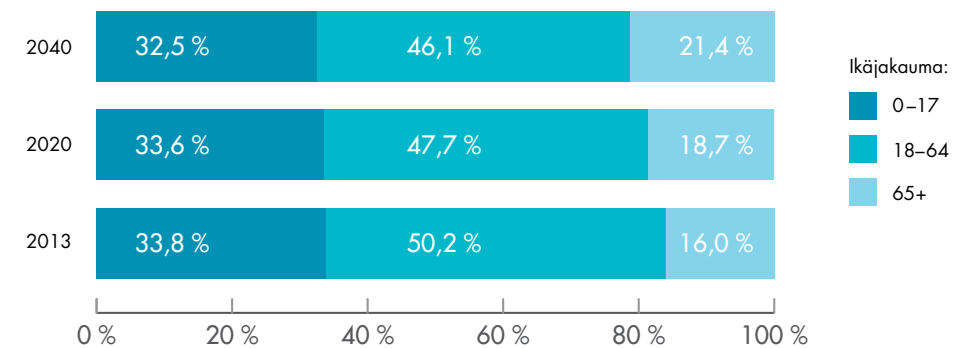
4 KYMENLAAKSON VÄESTÖ

Kymenlaakson kunnat ovat Hamina, Iitti, Kotka, Kouvola, Miehikkälä, Pyhtää ja Viro-lahti, ja maakunnan väkiluku oli vuonna 2012 181 829. Kymenlaakson suurin kunta on sekä pinta-alaltaan että väkiluvultaan Kouvola ja toiseksi suurin Kotka. Kymenlaakson väestö ikääntyy lähivuosina. Vuonna 2011 65-vuotiaiden väestön osuus (22 prosenttia) oli suurempi kuin koko maassa keskimäärin (18,1 prosenttia). Väestöennusteen mukaan 65 vuotta täyttäneiden osuus kasvaa tulevaisuudessa merkittävästi. Vuonna 2030 kolmasosa kymenlaaksolaisista on ennusteen mukaan yli 65-vuotiaita. Väestön ikääntymisen odotetaan kasvattavan tuntuvasti terveysmenoja ja heikentävän työvoiman saatavuutta. Toisaalta tutkimusten mukaan suurin osa terveysmenojen kasvusta ei niinkään selity väestön ikääntymisellä vaan terveydestä huolehtimisen ja ennaltaehkäisyn puutteesta.

Tiedot kymenlaaksolaisten terveydestä ja liikuntakäyttäytymisestä on kerätty TEAViisarista ja maakunnallisen terveydenedistämisen yhteistyöverkoston laatimasta raportista. Alueellinen terveys- ja hyvinvointi -tutkimus (ATH) on Kymenlaakson kunnista tehty vain Kotkaan, joten tässä strategiassa sitä ei käsitellä sen laajemmin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on kehittänyt TEAViisari-verkkopalvelun. TEAViisari näyttää yleiskuvan sekä kunnan terveydenedistämiskäytännön suunnasta että työn jakautumisesta. TEAViisarin tavoitteena on tuoda kunnissa tehtävä terveydenedistämistyö näkyväksi ja vertailukelpoiseksi kuntalaiselle. TEAViisarissa on tiedot kolmelta kunnan toimialalta: perusterveydenhuollosta, liikunnasta ja peruskouluista.

TEAViisarin mukaan terveyden edistämiskäytännön Kymenlaaksossa on korkeinta kuntien



Taulukko 1. Kymenlaakson väestön ikäjakauma ja ennuste vuoteen 2040. Tilastokeskus.

liikuntatoimella. Seuraavina tulevat peruskoulu, perusterveydenhoito ja kuntajohto. Terveyttä edistävän liikunnan osalta TEAViisarissa on viisi mittaria. Sitoutuminen kuvaa terveysliikunnan asemaa kunnan strategiakirjoissa ja toimialan vuosittaisissa talous- ja toimintasuunnitelmissa. Johtaminen kuvaa terveysliikunnan organisointia, vastuun määrittelyä ja toimeenpanoa. Seuranta ja arviointi kuvaavat liikuntaaktiivisuuden ja siihen vaikuttavien tekijöiden seuranta ja analyysiä väestöryhmittäin sekä niiden raportointia yksikön johtoryhmälle ja luottamushenkilöille. Voimavarat kuvaavat henkilöstön ja muiden voimavarojen mitoitus- ja osaamista. Osallisuus kuvaa kuntalaisten mahdollisuuksia tutustua liikuntapalvelujen ja liikuntaympäristön kehittämiseen ja arviointiin sekä palautteen keräämistä ja raportointia. Kymenlaaksossa liikunnan osalta kaikki mittarit (pois lukien muut ydintoiminnot) ovat maan keskitasoa korkeammat (kts. liite s. 32).

TEAViisarista poimittuja Kymenlaaksolaisia piirteitä:

- Lähiliikuntapaikkojen tila on erinomaisella tasolla, liikuntapaikoista pallokentät jäävät maan keskitasosta.
- Liikuntatoimen ja yhdistysten välisiä kokouksia tai infotilaisuuksia pidetään erinomaisen aktiivisesti. Toisaalta taas seurojen edustajista muodostettuja asian- tuntijaelimiä kuten seuraparlamenttia ei ole lainkaan.
- Kuntien sitoutuminen on yli keskitason. Poikkihallinnollisten työryhmien toiminta on erinomaista. Hyvinvointikertomusten olemassaolo on hyvällä tasolla, mutta liikunnan edistäminen strategioissa on alle maan keskitasoa.

Kymenlaaksolaisista miehistä ylipainoisia (BMI ≥ 25) oli 61 prosenttia ja naisista 46 prosenttia vuonna 2010. Lihavan aikuisväestön osuus (BMI ≥ 30) on Kymenlaaksossa pienempi kuin maassamme keskimäärin. Kouluterveyskyselyn (2010) mukaan kymenlaaksolaisten nuorten ylipainoisuus ei poikkea merkittävästi Etelä-Suomen keskiarvosta. Ylipainoisuus on yleisempää kymenlaaksolaisilla pojilla kuin tytöillä.

Kymenlaakso on maakuntien välisessä vertailussa sairastavuudeltaan maan keskitasoa. Tilanne on kuitenkin viime vuosina kehittynyt epäedulliseen suuntaan. Kolme suurinta Kymenlaakson työkyvyttömyyseläkkeiden syytä ovat mielenterveyden häiriöt (35 prosenttia), tuki- ja liikuntaelinsairaudet (34,4 prosenttia) sekä verenkiertoelinten sairaudet (7,2 prosenttia).

Kymenlaaksolaisesta aikuisväestöstä kolmasosa ei harrasta liikuntaa vapaa-ajalla ollenkaan. Vapaa-ajan liikunta on harvinaista etenkin keskiasteen suorittaneilla miehillä verrattuna muuhun Suomeen.

Kymenlaaksolaisista nuorista vain puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Huolestuttavinta on ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien tilanne – vain kolmasosa liikkuu terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Liikunnan harrastaminen on vähäisempää tytöillä kuin pojilla.

Kymenlaaksossa oli vuosina 2008–2011 pilot-tihankkeena Kunnossa Kassulle -hanke, jonka tavoitteena oli parantaa varusmiespalvelukseen menevien heikkokuntoisten ja passiivisten fyysistä kuntoa. Nämä nuoret miehet kuuluivat palveluksen keskeyttämisen riskiryhmään. Kymenlaakson osalta riskiryhmään seuloitui noin 25 prosenttia nuorukaisista. Hankkeessa järjestettiin riskiryhmään kuuluville liikuntatoimintaa. Näihin osallistuneista palveluksen keskeytti vain 7 prosentti (valtakunnallinen keskeyttämisprosentti vuonna 2012 oli 19 prosenttia).

Suomalaisten työmatkaliikunta on vähentynyt viimeisen 30 vuoden aikana huomattavasti. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys -raportin (2010) mukaan Kaakkois-Suomessa asuvat harrastavat työmatkaliikuntaa (vähintään 15 minuuttia) muita eteläsuomalaisia selvästi vähemmän. Työmatkaliikunnan harrastaminen on kuitenkin muuhun Suomeen verrattuna samalla tasolla. Ikääntyvien osalta Kymenlaaksossa oli kotona asuvia yli 75-vuotiaita vuonna 2011 16 377 henkilöä.



Koskenlaskua Kymijoenalla.
Kuva: Kotkan matkailutoimisto

Kulutuksen taso	Miehet Kymenlaakso %	Miehet Suomi %	Naiset Kymenlaakso %	Naiset Suomi %
Matala	33,7	35,8	24,0	31,1
Keskiaste	40,3	32,0	26,8	26,9
Korkea-aste	24,7	26,6	24,4	25,2
Yhteensä	31,2	30,0	25,0	26,8

Taulukko 2. Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien 25–64-vuotiaiden osuus (%) Kymenlaaksossa ja koko maassa sukupuolen ja koulutuksen mukaan.

Kouluaste	Tytöt %	Pojat %	Yhteensä %	Etelä-Suomi %
8.–9. luokkalaiset	36	35	36	34
1.–2. luokan lukion oppilaat	34	30	32	32
1.–2. vuoden opiskelijat ammatillisissa oppilaitoksissa	53	42	48	48

Taulukko 3. Terveystensä kannalta liian vähän liikuntaa harrastavien osuus (%) Kymenlaaksossa ja Etelä-Suomessa sukupuolen ja koulusteen mukaan.



5 KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA

Terveysliikuntastrategian tarkoituksena on esittää tavoitteet terveystoiminnan kehittämiseksi Kymenlaaksossa. Tavoitteena on luoda kymenlaaksolaisille parhaat mahdolliset edellytykset liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Strategia kartoitetaan Kymenlaakson väestö rakenne, liikuntaolosuhteet ja olemassa olevat toimintatavat, punnitaan niiden hyödyt ja heikkoudet ja pyritään kehittämään uusia yhteistyö- ja toimintamalleja. Strategia toteutetaan verkostotyönä, ja se pyritään pitämään mahdollisimman käytännönläheisenä. Kymenlaakson terveystoimintastrategia tehdään vuosiksi 2014–2020. Kymenlaakson terveystoimintastrategiassa ei ole mukana Iitin kuntaa, joka kuuluu Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiriin ja on täten osa Päijät-Hämeen terveystoimintastrategiaa.

Kymenlaakson terveystoimintastrategia pohjautuu maakunnalliseen terveyden edistämisen toimenpidesuunnitelmaan, jossa strategisena päämääränä on kymenlaaksolaisten terveyden ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Terveystoimintastrategia koostuu työryhmätyönä eri ikäryhmät huomioiden. Pää tavoitteena on liikunnan lisääminen ja liikkumattomien löytäminen joka ikäryhmässä. Strategiset linjaukset pohjautuvat elämäntapaan.

- 1) lasten ja perheiden terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen
 - Miten voidaan edistää lasten ja lapsiperheiden liikkumista?
 - Miten aktivoidaan lasten vanhemmat liikkunnalliseen elämäntapaan?
- 2) työikäisten terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen
 - Miten saadaan aikuisikäiset liikkumaan terveyden kannalta riittävästi?

- 3) ikääntyneiden terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen

- Millä keinoin säilytetään ikääntyneiden toimintakyky riittävällä tasolla?

Kymenlaakson terveystoimintastrategia tulee huomioidaan kaksi valtakunnallista visiota. Ensimmäinen on valtakunnallisen liikunnan ja urheilun visio: Olemme maailman liikkuvien urheilukansan vuonna 2020. Toinen visio löytyy Kuntaliiton kunnille lähettämistä suosituksista liikunnan edistämiseksi kunnissa. Niissä on Valtioneuvoston periaatepäätökseen liikunnan edistämisen linjoista pohjautuva liikuntapolitiikan visio: Suomessa kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus toteuttaa liikkunnallista elämäntapaa ja kokea yhteisöllisyyttä liikunnan avulla. Liikunta ymmärretään olennaiseksi osaksi yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunnan edellytykset turvataan kansalaisten, yhteisöjen ja yhteiskunnan kestäväillä valinnoilla. Lisäksi terveystoimintastrategiassa huomioidaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa tehdyn Kymenlaakson hyvinvointistrategian 2007–2015 linjaukset terveystoiminnan osalta.

Kymenlaakson terveystoimintastrategian kärkeemat ja tavoitteet ovat samansuuntaiset kuin valtion terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset 2020. Siinä visio vuoteen 2020 on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän. Valtakunnallisessa strategiassa on neljä kohtaa: arjen istumisen vähentäminen, liikkumisen lisääminen, liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta sekä liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. Huomioitavaa on myös, että liikuntalakia päivitetään tämän hallituskauden aikana. Päivitettävässä laissa painopistettä tullaan siirtämään edelleen terveystoiminnan suuntaan.

Kumparepuisto Kotkan Otsolassa.
Kuvaaja: Anne Vilkki-Lanu

VAHVUUDET

- kaunis ja monipuolinen luonto
- laaja-alaiset mahdollisuudet
- hyväkuntoiset liikuntapaikat
- hyvä liikuntamahdollisuuksien saavutettavuus
- seuratoimintaa yli kuntarajojen
- valtakunnallisia tapahtumia
- kaikissa kunnissa on liikunta-alan ammattilaisia
- liikuntatoimijoiden hyvä verkostoyhteistyön osaaminen
- vanhusten huollossa on lisätty liikunnan ammattilaisia
- maakunnan oma hyvis.fi -portaali

HEIKKOUEDET

- vetäjien ja resurssien puute
- aktiivitoimijoiden kuormittuminen
- talkootyön hiipuminen
- liikunta-, fysioterapeutti- sekä terveysliikuntakoulutuksen puuttuminen
- terveydenhuollon koulutuksen opetussuunnitelmassa ja oppitunneilla liikunnan opetuksen vähentyminen
- rahoituksen hakemisen pirstaleisuus

MAHDOLLISUUDET

- hyvis.fi -portaalien hyödyntäminen
- teknologia/mobiililaitteet
- yhteinen varaus- ja informaatiojärjestelmä
- laaja-alainen yhdistyskenttä, yhteistyön ja osaamisen lisääminen
- yksityiset toimijat terveysliikuntapalveluiden tuottajana
- luovuus ja uusiutumiskyky
- poikkihallinnollisuuden hyödyntäminen
- ennaltaehkäisevän työn asema ensisijaiseksi
- liikunnasta puhuminen asiakaskäynnillä
- jäljellä olevan terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn korostaminen sairauksien sijaan
- yleisen terveystietoisuuden kasvu
- erilaiset hanke- ja työllistämistuet

UHKAT

- istumisen ja liikkumattomuuden lisääntyminen
- asenteet muuttumassa välinpitämättömiksi
- väestön ikääntyminen
- korkea työttömyys
- päihdeongelmat
- ylipainoisten suuri määrä
- yhdistysten takertuminen julkiseen sektoriin
- vapaaehtoistyön väheneminen
- ennaltaehkäisevään työhön ei riitä tahtotilaa
- liikuntaa ei nähdä keskeisenä osana ihmisen hyvinvointia eikä kansansairauksien ehkäisyä ja hoitoa
- Television yksipuoliset terveysohjelmat, jotka luovat väärää ennakoasennetta
- kuntien heikko taloudellinen tilanne ja organisaatiomuutokset
- liikuntaa ohjaavien henkilöiden riittämätön koulutus

KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNNAN VISIO 2020

Kymenlaaksolaiset ovat tietoisia liikunnan vaikutuksista terveyteensä ja he kokevat liikkumisen oman hyvinvointinsa edistäjänä elämänsä eri vaiheissa. Kymenlaakson eri toimijat tarjoavat monipuolisia terveysliikuntapalveluita ja kehittävät olosuhteita terveysliikunnan mahdollisuuksien lisäämiseksi. Kymenlaaksolaiset haluavat osallistua maakunnan tarjoamiin terveyttä edistäviin toimintoihin.

6 STRATEGIAN KÄRKITEEMAT

Kymenlaakson terveysliikuntastrategian kärkiteemat tavoitteineen ja toimenpide-ehdotuksineen on koottu työryhmyöskentelyjen tuotoksena. Tavoitteet ja toimenpide-ehdotukset pohjautuvat jo olemassa oleviin hyviin käytäntöihin, uusiin ideoihin sekä valtion tekemään terveysliikunnan strategisiin nostoihin. Kaikissa kärkiteemoissa huomioidaan maakunnan kuntien välinen yhteistyö, istumisen ja liikkumattomuuden vähentäminen elämänsä vaiheissa sekä erityisryhmät ja esteettömyys. Tärkeää on vaikuttaa asenteisiin ja korostaa omaa vastuuta aktiivisen arjen valinnoista. Kymenlaakson terveysliikuntastrategian kärkiteemat ovat **liikuntakasvatus**, **liikuntatoiminta**, **vertaisohjaus**, **liikuntaolosuhteet** sekä **terveysliikunta osana koulutusta**. Ohjausryhmä on nostanut kärkiteemoista ensimmäiseksi kehystettynä olevan tavoitteen.

6.1 LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITE-AJANKOHTA
Lasten ja kasvavien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen	Liikkuva koulu-malli käyttöön kaikissa kunnissa	Kunta	Liikkumattomuuden tunnistaminen kouluterveydenhuollossa	2014–2016
	Toimivan ketjun (kouluterveydenhuolto, perusopetus, toinen aste ja kunnan liikuntatoimi) rakentaminen • liikuntaneuvonta ja -lähete • terveystapa • liikunnalliset vanhempainillat	Kunta	Esimiesten sitouttaminen Arjen aktiivisuuden käytäntöön soveltaminen ja opettaminen	Kuntakohtainen
	Terveysliikunnan edistäminen seuroissa, kerhoissa sekä matalan kynnyksen ryhmissä	Yhdistykset	Yhteistyö vanhempainyhdistysten, oppilaskuntien sekä kouluterveydenhuollon kanssa	2017–2020
	Siirtymävaiheen (perusopetuksesta toiselle asteelle) huomioiminen AikaLisä-toimintaan liikuntaa Kunnossa Kassulle -toiminta räätälöityjä liikuntatoimintoja elämän valintatilanteissa	Kunta Ammatilliset oppilaitokset		2014–2016
Osaamista arjen aktiivisuuden ja liikumisen lisäämiseen	Neuvokas perhe -malli käyttöön kaikissa kunnissa	Kunta	Liikunnan asema elämäntilanteissa	Kuntakohtainen
	Toimivan ketjun (neuvola, kouluterveydenhuolto, perusterveydenhuolto) rakentaminen	Kunta	Ohjaus liikuntatoimintaan ja kunnan liikuntaneuvontaan	Kuntakohtainen
	Liikunnallisten teemapäivien järjestäminen	Kunta	Yhteistyö eri toimijoiden kanssa	Kuntakohtainen
	Liikuntavälineiden lainausmahdollisuus	Kunta ja yhteistyötahot		2017–2020
Liikkumisen edistäminen varhaiskasvatuksen arjessa	Valmiiden materiaalien ja kampanjoiden hyödyntäminen	Kunta	Yhteistyö vanhempien kanssa	
	Varhaiskasvatusyksiköiden välineet ja ympäristö rakennetaan liikkumiseen houkuttelevaksi	Kunta	Aikuisten innostava asenne	
	Liikkumisen huomioiminen varhaiskasvatussuunnitelmissa	Kunta	Siirtymisen ja odottelun hyödyntäminen Turvallisuus ja säännöt Yksityiset päiväkodit	



Lapset hiihtämässä
Kouvolan Paaskoskella.
Kuvaaja: Johannes Wiehn

Liikuntakasvatus tulee aloittaa jo neuvoloissa ja jatkaa alakouluissa. Neuvokas perhe -malli on Suomen Sydänliiton kehittämä työkalu perheiden liikunnan edistämiseksi. Sen avulla elintapojen puheeksi otto helpottuu ja annettu ohjaus on havainnollisempaa ja yksilöllisempää. Perheelle annetaan aktiivinen rooli oman terveytensä edistäjänä.

Varhaiskasvatuksessa liikkuminen näkyy toimintaympäristön kehittämisessä aktiiviseksi sekä toiminnallisuuden lisäämisessä ja istumisen vähentämisessä. Tärkeää on rakentaa toimiva ketju neuvolan, varhaiskasvatuksen ja kouluterveydenhuollon välille.

Liikkuva koulu -ohjelma on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön ideoma kokonai-

suus, jossa lisätään liikettä koulupäivään. Tavoitteena on aktiivisempi ja mukavampi koulupäivä. Ohjelman sisällä on toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla lisätään yhteistyötä koululaisten, perheiden, kouluterveydenhuollon, kunnan ja yhdistysten välille.

Tärkeää on tarjota erilaisia terveystilapalveluita siirtymävaiheessa oleville nuorille. Etenkin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret liikkuvat muita vähemmän, vaikka valmistuvat fyysisesti kuormittaviin ammatteihin. Toimivana esimerkkinä on Kymenlaakson oma Kunnossa Kassulle -malli, joka toimii osana valtakunnallista AikaLisä -toimintaa. AikaLisä tarjoaa tukea syrjäytymisvaarassa oleville nuorille.

6.2 LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVAT ASIAT	TAVOITE-AJANKOHTA
Liikuntaneuvonta maakunnan laajuiseksi	Kaikissa kunnissa on tarjolla liikuntaneuvontaa	Kunta	Jo olemassa olevat liikuntaneuvontamallit	2014–2016
	Kuntien terveys- ja hyvinvointikioskeista saa ja liikuntaneuvontaa	Kunta	Kuntien erilaisuus	2014–2016
	Liikkumislähteen käyttöönotto ja juurruttaminen yhteistyössä terveyspalveluiden kanssa	Kunta	Kuntien erilaisuus	2014–2016
	Hyvis.fi -portaalin virtuaalinen liikuntaneuvontapalvelu	Erikoissairaanhoito	Hyvis.fi -portaalin tunnettavuus	2017–2020
	Maakunnallinen liikuntaneuvoja	Erikoissairaanhoito	Erikoissairaanhoidon liikuntaneuvonnan puute	2017–2020
	Kymenlaaksolaiset apteekit ottavat käyttöön Liikkujan apteekki -mallin	Apteekit	Kansansairauksien yleistymisen ja ennaltaehkäisy	2014–2016
Työikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi	Työpaikat selvittävät henkilöstöliikunnan tilan Aktiivisen työpaikan sertifikaatin avulla	KymLi	Erikokoiset työpaikat	2014–2016
	Työpaikat panostavat työmatkaliikunnan edistämiseen	Työpaikat	Yksityiset ja kolmannen sektorin liikuntapalveluiden tuottajat	2014–2016
	Terveysliikunta on vahvasti mukana työterveyshuollon tarjoamissa palveluissa - yhteistyön lisääminen - terveysliikunnan ottaminen puheeksi asiakaskäynneillä	Työterveys-huollot	Pk-yritykset ja yksityisyrittäjät	2014–2016
	Esimiesten kouluttaminen työpaikoilla	Työpaikat	Yrittäjäyhdistykset ja Kauppakamari	2014–2016
	Työttömille tehdään terveystarkastuksia ja tarjotaan terveysliikuntapalveluja	Kunta	Työttömien työllistäminen tuella (liikunta)hankkeisiin	2017–2020
Ikääntyvien toimintakyvyn edistäminen	Voimaa vanhuuteen -ohjelman käyttöönotto kaikissa kunnissa	Kunta	Yksityiset palvelutalot	2014–2016
	Aktiivisuuden ja kuntouttavan työotteen lisääminen palvelutaloissa	Kunta	Yhteistyö omaisten ja yhdistysten kanssa Haja-asutusalueiden ikääntyneet	2014–2016
	Valtakunnallisten uusien ehkäisevien toimintamallien käyttöönotto, esim. Ikinä	Kunta	Liikunta-alan ammattilaisia ikääntyneiden palveluihin	2014–2016
Yhdistysten terveysliikuntatoiminnan lisääminen	Liikuntaseurat perustavat terveysliikunta-/kuntoliikuntajaoston	Seurat	Liikuntalajien terveysprofiilit	2017–2020
	Liikuntaseuroissa ja yhdistyksissä on harrastusryhmiä	Yhdistykset	Yhdistysten kirjo on laaja	2017–2020
	Kansanterveys- ja eläkeläisyhdistysten toimintaan lisää terveysliikuntaa	Kunta	Valmiit materiaalit	2017–2020
	Yhteistyötä lisää eri alojen yhdistysten kesken yhdistyskoordinaattorin avulla		Terveysliikunta-avustukset	



Terveysliikuntaa elämänsä ajan. Kotkan Naisvoimistelijoiden ikänaiset (keski-ikä 70v) Golden Age voimistelutapahtumassa 2012. Kuva: Flashhandprint, Monte Catini, Italia.

Terveysliikunnan edistäminen on tärkeä osa laajempaa terveyden edistämistä, sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta (Liikunnan Käypä hoito -suositus). Liikuntaneuvonta on toimiva työkalu kannustamaan ihmistä ottamaan vastuuta terveytensä ja toimintakykynsä edistämisestä. Liikuntaneuvonnassa tärkeimmät painopisteet ovat liikunnallisesti passiivisten henkilöiden aktivoiminen ja istumisen vähentäminen. Liikuntaneuvontaa tarjoaa kaikissa kunnissa liikuntatoimi ja terveystoimessa ensisijaisesti fysioterapeutit. Erikoissairaanhoidossa kehitetään liikuntaneuvontaa yhdessä kuntien kanssa. Työterveyshuollossa liikuntaneuvontaa antavat ensisijaisesti työfysioterapeutit, neuvontaa sekä ohjausta tarjoavat myös yksityiset toimijat. Lisäksi hyödynnetään tietotekniikkaa rakentamalla jo olemassa olevaan Hyvis.fi -portaliin virtuaalinen liikuntaneuvontapalvelu. Kunnat kehittävät terveys-/hyvinvointikioskin palveluita ja apteekit Liikkujan apteekki -mallia terveysliikuntaa edistäviksi.

Työikäisiä aktivoidaan ottamaan vastuuta toimintakyvystään terveysliikunnan avulla. Tukea tarjotaan esimerkiksi kehittämällä työpaikkojen henkilöstöliikuntaa ja yhteistyötä työterveyshuollon kanssa Kuntoliikuntaliiton kehittämällä, Valo ry:n koordinoimalla Aktiivisen työpaikan sertifikaatilla. Työmatkaliikuntaa edistetään ja esimiehiä koulutetaan liikuntamyönteisiksi. Voimavaroja suunnataan myös työttömien terveystarkastuksiin kehittämällä terveysliikunnan ottamista puheeksi. Kuntien ikäihmisten palveluissa otetaan käyttöön Voimaa vanhuuteen -ohjelma, jonka tavoitteena on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaadua terveysliikunnan avulla. Lisäksi panostetaan kuntouttavaan työotteeseen ikäihmisten kanssa toimimisessa sekä hyödynnetään uusia ehkäiseviä toimintamalleja. Urheiluseurat ja kansanterveys- ja eläkeläisyhdistykset lisäävät terveysliikuntaa muun muassa lisäämällä harrastusryhmiä. Lisäksi yhdistyskoordinaattori tiivistää yhteistyötä.



Vesiliikuntaryhmä.
Kuva: Kouvolan kaupunki

6.3 VERTAISOHJAUS

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVAT ASIAT	TAVOITE-AJANKOHTA
Vertaisohjauksen arvostuksen lisääminen	Palveluketjumalli kunnissa ohjaus vertaisryhmiin elämäntilanteen taso-ryhmät vastuu on kunnan työntekijän toimenkuvassa	Kunta	Valtakunnalliset koulutuskokonaisuudet Tiedottaminen	2017–2020
	Vertaisohjaajien koulutuksen sisältö laadukkaaksi ja ajankohtaiseksi	Koulutuksen toteuttaja		
	Kohdennetut avustukset koulutukseen	Kunta		2017–2020
Vertaisryhmien ja ohjaajien lisääminen	Vertaisohjaajien kouluttaminen, esim. Liikuttaja-koulutus	Suunnittelu- vastuu asiantuntija-ryhmällä	Eri toimijoiden ryhmien koordinointi	2014–2016
	Vertaisohjaajien verkoston rakentaminen		Väestön ikääntyminen	2017–2020
	Maakunnallinen vertaisohjaajapankki		Erityisryhmät	2017–2020
	Liikuntakalenteri ikäryhmittäin	Kunta		2014–2020

Terveysliikunnan ohjaaminen ei voi nojautua pelkästään kuntien palveluihin. Väestön ikääntymässä terveysliikuntaryhmien tarve kasvaa. Vertaisohjaajien toiminta on todettu tulokselliseksi. Vertaisohjaajia koulutetaan lisää laadukkaasti esimerkiksi Kuntoliikuntaliiton kehittämällä ja Valo ry:n koordinoimalla Liikuttaja-koulutuksella. Perustetaan maakunnallinen vertaisohjaajaverkosto ja -pankki. Kunnissa on olemassa palveluketjumalli, jossa ohjaus eri tahojen terveysliikuntaryhmiin toimii ja tasoryhmät on huomioitu. Kunnissa siirretään painopistettä terveysliikunnan tukemiseen, esimerkiksi toiminta- ja koulutusavustusten jakamisessa.

6.4 LIIKUNTAOLOSUHTEET

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVAT ASIAT	TAVOITE-AJANKOHTA
Aktiivinen arkiympäristö	Yli kuntarajojen menevät liikuntareitit - vaellus-/kuntoreitit - kevyen liikenteen väylät	Maakuntaliitto, kunnat	Kuntien välinen yhteistoiminta liikuntapaikkojen ja -reittien sekä viheralueiden suunnittelussa	2014–2020
	Asukkaiden kuuleminen ja osallistuminen - asukasillat - talkootyö, esim. tyhjen tilojen kunnostaminen liikuntakäyttöön	Kunta	Tiedottaminen ja markkinointi poikkihallinnollisesti	2014–2017
	Pihat ja puistot rakennetaan aktivoiviksi	Kunta	Esim. laukkautettujen koulujen hyödyntäminen	2014–2020
	Hyödynnetään kansallispuistoja, vaellusreitit ja vesistöjä	Metsähallitus, ELY-keskus	Eri ikäryhmät	
Liikuntapaikkojen kunnossapito ja kehittäminen	Liikuntapaikkojen käytön tehostaminen sekä hyvä saavutettavuus, esteettömyys ja edullisuus	Kunta	Poikkihallinnollisuus	2014–2020
	Kunnissa on liikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma	Kunta	Asukkaiden osallisuus	2017–2020
	Viheralueiden ja virikepuistojen lisääminen kaavoituksessa	Kunta		2014–2020

Liikuntaystävällinen ympäristö edistää ihmisten terveysliikuntaa arjessa. Kymenlaaksossa on monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen hyödyntämällä kansallispuistoja, vaellusreitit ja vesistöjä, Kymijokea ja Suomenlahtea. Hyvää yhteistyötä on kehitetty sujuvia liikuntareittejä sekä kevyen liikenteen väyliä yli kuntarajojen. Liikuntaolosuhteita suunniteltaessa ja kehittäessä asukkaiden kuuleminen ja osallistuminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita.

Kunnissa toimitaan liikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman mukaisesti. Liikuntapaikkoihin on hyvät yhteydet ja esteetön pääsy, tilojen käyttöä seurataan. Kuntien kaavoituksissa lisätään viheralueita ja virikepuistoja terveysliikunnan lisäämiseksi. Monet tyhjiksi jääneet tilat uudistetaan ennakkoluulottomalla ja luovalla asenteella yhdistysten ja liikuntaryhmien käyttöön. Kehitystyötä tehdään kaikki ikäryhmät ja erityisryhmät huomioiden.



Labyrintti Katarinan Meripuistossa Kotkassa.
Kuvaaja: Heikki Laaksonen



Repoveden kansallispuisto Kouvola-Valkeala.
Kuva: Kymenlaakson Liikunta ry

6.5 TERVEYSLIIKUNTA OSANA KOULUTUSTA

TAVOITE	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVAT ASIAT	TAVOITE-AJANKOHTA
Terveysliikunnan aseman vahvistaminen koulutuksessa	Terveysliikunnan kurssi opintosisältöihin Eri alojen opettajien kouluttaminen	KyAMK, Ammatilliset oppilaitokset, Aikuiskoulutuskeskus	Opetussuunnitelmaan vaikuttaminen Esimerkkinä liikuntapainotteinen geronomikoulutus	2017–2020
Terveysliikunnan sisäistäminen työ- ja toimintakyvyn edistämisessä	Työkykypassi käyttöön ammatillisissa oppilaitoksissa Teemapäivien järjestäminen eri alojen yhteistyönä Opettajat korostavat työ- ja toimintakykyä opetussisällöissä Työpaikoille valitaan ja koulutetaan liikuntavastaavat	Ammatilliset oppilaitokset Kaikki oppilaitokset Työpaikat	Henkilöstön osallistuminen ja sitoutuminen Opiskelijoiden tuleva ammatti ja työelämä Ammatillisissa oppilaitoksissa passiivisimmat opiskelijat Liikunnan hyöty opiskelijoiden tulevan työn vaatimuksissa	2014–2016 2014–2020 2014–2016
Terveysliikunta-tietouden lisääminen varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa	Koulutetaan neuvolan, varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilökuntaa Kouluissa on liikuntavastaavat ja heille on suunnattu resurssit terveystieteiden kehittämiseen Terveystieteiden osaksi esimerkiksi VESO-päiviä sekä varhaiskasvatuksen ja koulujen vanhempainiltoja	Kunta	Arvostus ja myönteinen ilmapiiri Käyttöön otetut toimintamallit, esim. Liikkuva koulu	2014–2016

Terveystieteiden koulutus on vähäistä, koska Kymenlaaksossa ei ole liikunta- ja fysioterapia-alan koulutusta eikä urheiluopistoja. Tämän takia on ensiarvoisen tärkeää nostaa terveystieteiden asemaa terveydenhuollon koulutusohjelmissa. Tähän päästään lisäämällä koulutusohjelmiin terveystieteiden kursseja ja kouluttamalla eri alojen opettajia varhaiskasvatuksesta ammatilliseen koulutukseen asti. Terveystieteitä voidaan lisätä muun muassa VESO-päivien (opettajien virkaehtosopimuksessa määritelty työajaksi laskettu kouluttautumisvelvoite) ohjelmaan sekä neuvola- ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan koulutuksiin.

Terveystieteiden rooli työ- ja toimintakyvyn edistämisessä on suuri. Hyvää työ- ja toimintakykyä korostetaan jo opiskelujen alusta alkaen, ja sillä on suuri merkitys tulevaa työelämää varten. Ammatillisissa oppilaitoksissa on käytössä työkykypassi. Työkykypassi tarjoaa ammattiin opiskeleville mahdollisuuden saada tietoa, taitoa ja motivaatiota oman työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen. Työelämässä terveystieteiden sisäistämiseen opastavat työpaikoille koulutetut liikuntavastaavat.



Pyöräilyä Kouvolassa.
Kuvaaja: Johannes Wiehn

7 STRATEGIAN TOTEUTTAMINEN

Valtakunnallisesti terveyttä edistävän liikunnan alueella on 2000-luvulla saatu aikaan toimiva poikkihallinnollinen yhteistyö, jota on tarpeen edelleen vahvistaa. Täten tarvitaan myös maakuntatasoista terveyttä edistävän liikunnan poikkihallinnollista yhteistyötä. Kymenlaaksoon perustetaan maakunnallinen terveyttä edistävän liikunnan asiantuntijaryhmä, jonka tarkoituksena on seurata strategian tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista. Ryhmä kehittää maakunnan terveyttä edistävää liikuntaa ja tekee strategian kokonaisarviointia sekä päivitystä vuosina 2015 ja 2019. Asiantuntijaryhmä koostuu Kymenlaakson kuntien edustajista sekä muista maakunnan terveystieteiden asiantuntijoista.

Kuntien sitoutuminen Kymenlaakson terveystieteiden kuntasuunnitelman toteutumisessa on avainasemassa. Strategian tavoiteaikataulu on arvioitu kappaleen kuusi kärkiteemojen taulukoissa. Strategian toimenpide-ehdotukset pyritään toteuttamaan tavoiteaikataulussa vuoteen 2020 mennessä. Strategian tavoitteita ja toimenpiteiden toteuttamista tulisi seurata myös kunnissa vuosittain.

Strategian sisällöstä tehdään vuoden 2013 loppuun mennessä moniammatillisesti kaksi opinnäytetyötä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Opiskelijatyönä tuotetaan sarjakuva, joka toimii välineenä lisäämään kymenlaakslaisien liikkumista.

8 OHJAUS- JA TYÖRYHMIEN KOKOONPANOT

Ohjausryhmä kokoontui strategiatyön aikana kahdeksan kertaa. Työryhmät työstivät strategian tavoitteita neljä kertaa ja kommentoivat toistensa tuotoksia.

Ohjausryhmä

Silmäri Ulla,
pj, hallintopäällikkö,
Kymenlaakson Liitto

Ahonen Veli-Matti,
vapaa-aikaohjaaja,
Kaakon kaksikko,
Miehikkälän kunta

Alamattila Tarja,
palveluvastaava,
Kouvola kaupunki

Hokkanen Timo,
sosiaali- ja terveysjohtaja,
Pyhtään kunta

Lehtinen Tommi,
toiminnanjohtaja,
Kymenlaakson Liikunta ry

Mattila Antti,
liikuntajohtaja,
Kotkan kaupunki
(4.4.2013 alkaen)

Parviainen Satu,
te-koordinaattori,
Kymenlaakson sairaanhoito-
ja sosiaalipalveluiden
kuntayhtymä ky (Carea)

Renlund Tarja,
varapuheenjohtaja,
Kymenlaakson Liikunta ry

Saario Asta,
terveysjohtaja,
Haminan kaupunki

Kirjoittajat

Holmberg Mia,
tft, TtK,
Kotkan Työterveys Oy

Kiiskinen Kirsi,
tftAMK, TtM,
Kymenlaakson Liikunta ry

Opiskelijat ja opinnäytetyöt

Jauhiainen Elisa 2013.
Lähde liikkeelle! – Työikäisten
terveysliikunta ja sen tuke-
minen osana Kymenlaakson
terveysliikuntastrategian
jalkauttamista.

Kymenlaakson ammatti-
korkeakoulu, sosiaali- ja
terveysala, hoitotyön koulu-
tusohjelma.

Kuusela Noora 2013.
Kymenlaakson terveysliikun-
tastrategian sarjakuvavihoksen
kuvitus ja taitto.

Kymenlaakson ammatti-
korkeakoulu, kulttuuriala,
viestinnän koulutusohjelma,
Medianomi (AMK), graafinen
suunnittelu.

Työryhmät

1. Lasten ja perheiden hyvinvoinnin
lisääminen, pj *Asta Saario*

Föhr Maisa,
Vehkalahden Veikot ry

Kiiski Eija,
Harjun oppimiskeskus

Kiuru Kirsi,
Kouvola kaupunki

Koskiranta Marjaana,
Kouvola kaupunki

Liikanen Harri,
Kotkan kaupunki

Lindström Miia,
Kymenlaakson Liikunta ry

Mäkipaakkanen Teemu,
Haminan kaupunki

Mänttari Tarja,
Kymenlaakson Sydänpää ry

Neuvonen Anu,
Kotkan kaupunki

Peltola Mari,
Pyhtään kunta

Poutanen Katariina,
Kouvola kaupunki

Saarilaakso Mia,
Kaakon kaksikko,
Virolahden kunta

Setälä Minna,
Vehkalahden Veikot ry

Sipari-Vilhunen Irene,
Kotkan kaupunki

Virtanen Päivi,
Kouvola kaupunki

2. Työikäisten terveyden
ja hyvinvoinnin tukeminen,
pj *Tarja Renlund*

Dahlman Jouni,
Kouvola kaupunki

Hyttinen Heli,
Steveco Oy

Hyytiäinen Esa,
Kymenlaakson aluetoimisto

Kyötilä Titta,
KSS Energia Oy

Pakarinen Taija,
Kouvola seudun
ammattiopisto

Pohjatalo Olavi,
Pyhtään Yritys ry

Pokki Marja,
Kotkan kaupunki

Päivärinta Satu,
Valkealan Kajo ry

Roimola Juha,
Kouvola kaupunki

Silvander Tuija,
Kaakon kaksikko,
Miehikkälän kunta

Sällilä Satu,
Kymenlaakson
Ammattikorkeakoulu

Toropainen Ari,
Kouvola Lääkäriasema /
Kymen yrittäjät ry

3. Ikääntyneiden terveyden,
toimintakyvyn ja hyvinvoinnin
tukeminen, pj *Tarja Alamattila*

Forsell Kirsi,
Haminan kaupunki

Härmä Raija,
Myllykosken Latu ry

Kailio Anna-Leena,
Pyhtään kunta

Kiiski Kirsi,
Kouvola kaupunki

Koivisto Anne,
Kouvola kaupunki

Lautamies Riitta,
Kaakon kaksikko,
Miehikkälän kunta

Majander Tiina,
Pyhtään kunta

Mattila Eero,
Kymenlaakson
Reserviupseeripiiri ry

Pöntynen Liisa,
Palveluyhdistys Rateva ry

Rauhasalo Anneli,
Kotkan Sydänyhdistys ry

Saarelainen Nina,
Kouvola seudun Muisti ry

Saarikko Anne,
Kymenlaakson Martat ry

Uusitalo-Ovaska Eija,
Rennosti Liikku-
en – liikuntapalvelut

Veini Raimo,
Keski-Kotkan Apteekki

Weissmann Marja-Leena,
Kouvola Reumayhdistys ry

LÄHTEET

ATH 2012. Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Opetusministeriö ja NuoriSuomi ry.

Harmoki P ja Rantala M (toim.) 2008. Päijät-Hämeen terveysliikuntastrategia 2009–2020

Helakorpi S, Pajunen T, Jallinoja P, Virtanen S ja Uutela A 2010. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 15/2011. Helsinki: Yliopistopaino

Holtari R 2012. Räättälöity työ torjuu eläkkeitä. Kymen Sanomat 28.11.2012

Huttunen J 2012. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Duodecimin terveyskirjasto. Haettu 5.4.2013 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Kiiskinen U, Vehko T, Matikainen K, Natunen S ja Aromaa A 2008. Terveiden edistämisen mahdollisuudet, kustannusvaikuttavuus ja vaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1.

Kouluterveyskysely 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 7.2.2013 osoitteesta <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2010/klaakso2010/index.htm>

Kymenlaakson Liikunta ry 2011. Kunnossa Kassulle -pilottihanke Kymenlaaksossa. Loppuraportti.

Lee I, Shiroma E, Lobelo F, Puska P, Blair S, Katzmarzyk P 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases world-

wide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet 18.7.2012.

Lehtonen V-M 2010. Miten hallita sairauspoissaoloja? Valtiovarainministeriö. Haettu 18.4.2013 osoitteesta http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/06_valtion_tyomarkkinalaitos/miten_hallita_sairauspoissaoloja.pdf

Leinonen R ja Havas E 2008. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu III. Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212.

Liikkuva koulu -ohjelma. Haettu 2.5.2013 osoitteesta <http://www.liikkuvakoulu.fi/>

Liikunnan Käypä hoito -suositus 2012. Haettu 5.4.2013 osoitteesta <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>

Maakunnallinen terveydenedistämisen yhteistyöverkosto; Katsaus kymenlaaksolaisten terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen 2012. Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Neuvokas perhe -malli. Suomen Sydänliitto ry. Haettu 2.5.2013 osoitteesta <http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe>

Oja P 2011. Terveysliikuntaa urheiluseuroissa? Liikunta & tiede 4/2011.

Piste tapaturmille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 6.9.2013 osoitteesta

http://www.thl.fi/fi_FI/web/pistetapaturmille-fi/iakkaat/ikina-opas

Sjöholm K 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. STM, OKM, LVM, YM ja Suomen Kuntaliitto.

Sotkanet 2011. Tilasto- ja indikaattoripankki. Haettu 22.4.2013 osoitteesta <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu>

Stahl T, Kulmala J, Saaristo V 2011. TEA-viisari – kunnan terveyden edistäminen puntarissa. Liikunta & tiede 4/2011.

STT 2013. Liikunta välitunneilla parantaa työrauhaa kouluissa. Kouvolan Sanomat 15.4.2013. Haettu 18.4.2013 osoitteesta <http://www.kouvolansanomat.fi/Online/2013/04/15/Liikunta+v%C3%A4litunnella+parantaa+ty%C3%B6rauhaa+kouluissa/2013515538963/4>

STT 2013. Liikuntapaikkojen läheisyys vaikuttaa harrastamiseen. Kymen Sanomat 12.4.2013. Haettu 18.4.2013 osoitteesta <http://www.kymensanomat.fi/Online/2013/04/12/Liikuntapaikkojen+l%C3%A4heisyys+vaikuttaa+harrastamiseen/2013315529423/4>

Suni J, Taulaniemi A (toim.) 2012. Terveyskunnan testaus: menetelmä terveysliikunnan edistämiseen. Helsinki: Sanoma Pro.

Suni J, Taulaniemi A 2003. Terveysliikunta – tavoitteena terveys, ei suorituskyky. Kansanterveyslehti 1/2003.

TEAviisari; Terveyttä edistävä liikunta kunnissa 2010. Haettu 7.2.2013 <http://www.thl.fi/TEAviisari>

Tietoa väestön terveydestä alueittain ja väestöryhmittäin 1999–2007. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 7.2.2013 osoitteesta <http://www.terveytemme.fi/osoittimet.index.html>

Työkykypassi. Haettu 2.5.2013 osoitteesta <http://www.sakury.net/tyokykypassi>

Valtion liikuntaneuvosto 2012. Liikunta ja työurat – työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:3.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 17:2005.

Vasankari T 2013. Näyttö liikunnan mahdollisuudesta edistää työkykyä ja pidentää työuria. KKI-päivät 15.3.2013 Turku.

Voimaa vanhuuteen, iäkkäiden terveysliikuntaohjelma 2005–2014. Haettu 27.9.2013 osoitteesta <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/voimaa+vanhuuteen+-ohjelma/>

Väestörekisterikeskus 2012. Haettu 7.2.2013 osoitteesta <http://www.vrk.fi/default.aspx?site=3>

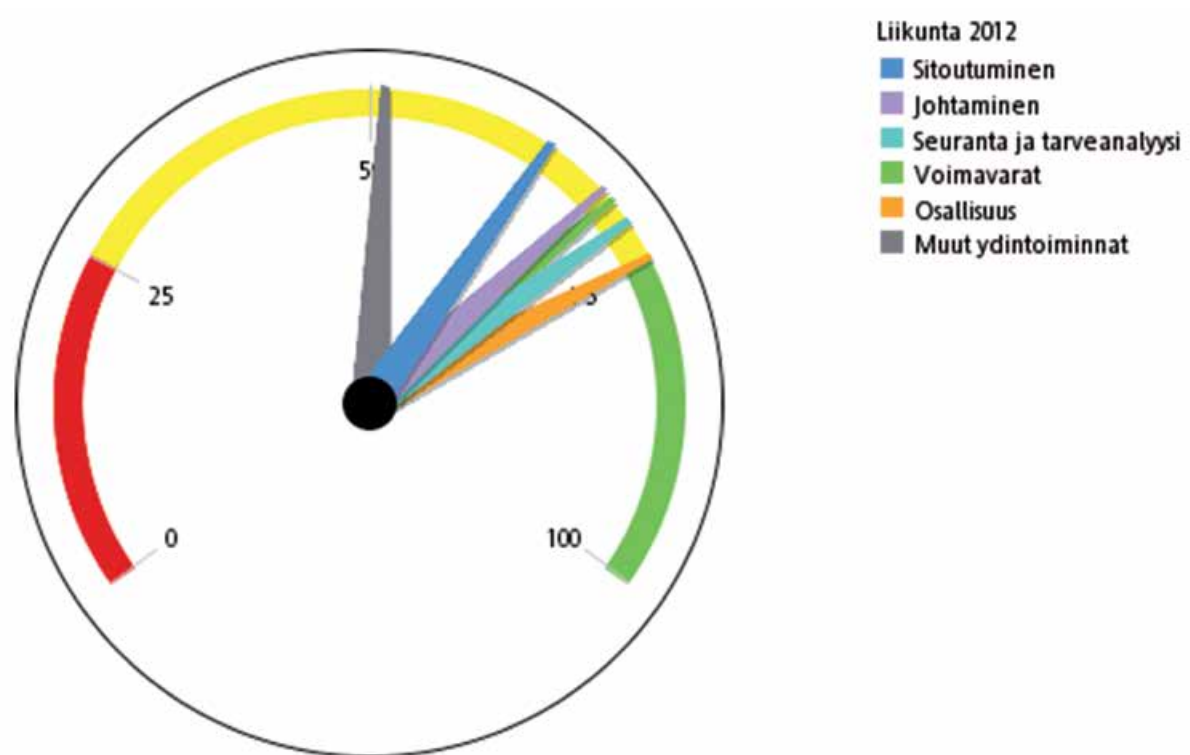
Väisänen K 2012. Laadukas kaupunkiympäristö houkuttaa liikkumaan. Kipinät 2/2012.

World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health 2010. Haettu 5.4.2013 osoitteesta http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Your Move. Nuori Suomi ry. Haettu 2.5.2013 osoitteesta <http://www.nuorisuomi.fi/yourmove>

LIITTEET

TEAvisari





Kymenlaakson Liitto

Maakunnan kehityksen kärjessä

www.kymenlaakso.fi



www.kymli.fi