



11.11.2013

Kj/21

**§ 1185**

**V 27.11.2013, Stj / Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite ikäihmisten ja muiden riskiryhmien liikunnan lisäämisestä**

HEL 2013-004576 T 00 00 03

**Päätös**

Kaupunginhallitus päätti esittää kaupunginvaltuustolle, että kaupunginvaltuusto päättäisi seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättänee katsoa valtuutettu Arja Karhuvaaran aloitteen loppuun käsitellyksi.

**Esittelijä**

kaupunginjohtaja  
Jussi Pajunen

**Lisätiedot**

Marja-Liisa Rautanen, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36184  
marja-liisa.rautanen(a)hel.fi

**Liitteet**

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

**Päätösehdotus**

Kaupunginhallitus päättänee esittää kaupunginvaltuustolle, että kaupunginvaltuusto päättäisi seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättänee katsoa valtuutettu Arja Karhuvaaran aloitteen loppuun käsitellyksi.

**Esittelijä**

Valtuutettu Arja Karhuvaara ja 12 muuta valtuutettua esittävät aloitteessaan yhteistyötä ikäihmisten ja muiden riskiryhmien liikunnan lisäämiseksi, toimintakyvyn parantamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi.

Kaupunginhallitus toteaa, että sosiaali- ja terveysvirasto ja liikuntavirasto tekevät aloitteessa esitettyä kiinteää yhteistyötä. Kaupunginhallitus viittaa saatuihin lausuntoihin, joissa on kuvattu käytössä olevia toimintamalleja.

Liikunnalla on tutkitusti merkittäviä myönteisiä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Kaupungin yhtenä strategisena tavoitteena on terveyserojen kaventaminen ja hyvinvoinnin tukeminen mm. liikunnan keinoin. Liikunnan



11.11.2013

Kj/21

poikkihallinnollista järjestämistä ja hyvien käytäntöjen luomista eri virastojen välisenä yhteistyönä on korostettu.

Aloitteessa mainittua seuranta on järjestetty mm. sosiaali- ja terveysvirastossa, jossa esim. iäkkäiden palvelutarpeita ja kaatumistapaturmia sekä henkilöstön sairauspoissaoloja seurataan tiiviisti.

Esittelijä

kaupunginjohtaja  
Jussi Pajunen

Lisätiedot

Marja-Liisa Rautanen, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36184  
marja-liisa.rautanen(a)hel.fi

**Liitteet**

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

**Tiedoksi: Muutoksenhakukielto, valmistelu**

Hallintokeskus

**Päätöshistoria**

Sosiaali- ja terveyslautakunta 20.08.2013 § 271

HEL 2013-004576 T 00 00 03

**Päätös**

Sosiaali- ja terveyslautakunta päätti antaa valtuutettu Arja Karhuvaaran ja 12 muun valtuutetun aloitteesta ikäihmisten ja muiden riskiryhmien liikunnan lisäämiseksi seuraavan lausunnon kaupunginhallitukselle:

"Sosiaali- ja terveysvirasto ja liikuntavirasto tekevät kiinteää yhteistyötä helsinkiläisten liikunnan ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Virastojen yhteishankkeena toteutettu liikuntakaveritoiminta on vapaaehtoistyötä, jossa vapaaehtoiset ovat iäkkäiden ja erityisryhmiin kuuluvien helsinkiläisten kaverina erilaisissa liikuntatapahtumissa. Iäkkäiden helsinkiläisten palveluohjauksessa on otettu huomioon liikuntapalvelujen tarjonta. Kotihoidon palvelupaletissa ja alueellisissa ikäihmisten palveluoppaissa on tiedot seniorien liikuntamahdollisuuksia. Liikuntavirasto tarjoaa senioriliikunnan ryhmiä palvelukeskusten tiloissa. Virastot ovat järjestäneet ryhmämuotoista toimintaa myös erityisryhmille, kuten omaishoitajat ja omaishoidettavat sekä muistisairaat.



Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut -osaston neljä palvelualueita huolehtivat alueellisen palvelun kokonaisuuksista. Palvelukeskukset tarjoavat tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen työttömille ja eläkeläisille. Arviointi- ja kuntoutusyksiköissä tapahtuu sekä sairaalajakson jälkeinen että kotihoidossa olevien asiakkaiden kuntoutus ja toimintakyvyn tukeminen. Sosiaali- ja lähityö sekä kotihoito tukevat iäkkäiden kotona selviytymistä.

Kotihoito tuottaa iäkkäiden, toipilaiden, monisairaiden ja yli 18-vuotiaiden vammaisten terveydentilan ja toimintakyvyn tuen palvelut kotiin. Kotihoidon toimintamalliin kuuluu myös asiakkaiden arkiliikunnan tukeminen ja siihen liittyen oikean ravitsemuksen suunnittelu ja toteutus. Kuntoutuksen osaamiskeskuksen fysioterapeutit ja toimintaterapeutit tekevät kotikäyntejä yhdessä kotihoidon henkilöstön kanssa.

Vuodesta 2007 kotihoidossa on ollut käytössä ns. liikkumissopimus -toimintamalli, joka on kehitetty yhteistyössä Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa. Liikkumissopimus on kotihoidon työntekijän ja asiakkaan yhdessä tekemä sopimus asiakkaan toimintakyvyn mukaisen arkiliikunnan ja liikuntaharjoittelun tukemiseksi. Liikkumissopimuksen sisältö vaihtelee asiakkaan tarpeiden mukaan. Liikuntaviraston tarjoamat senioriliikunnan mahdollisuudet ovat merkittävä osa liikkumissopimusten sisältöä toimintakyvyltään parempikuntoisille kotihoidon asiakkaille. Kotihoidon työntekijöiden valmiuksia tukea asiakkaiden arkiliikuntaa ja hyvää ravitsemusta on lisätty säännöllisellä koulutuksella. Kotihoidon asiakkaiden liikkumissopimuksen otantamittauksen (11/2012) mukaan säännöllisen kotihoidon asiakkaista yli puolella oli voimassa oleva liikkumissopimus.

Sosiaali- ja terveysvirasto on saanut hankerahoitusta Sosiaali- ja terveysministeriöltä Tukevasti kotona -kehittämishakkeelle, joka on terveysasemien ja kotihoidon yhteistyöhanke vuosille 2013 – 2014. Hankkeen tarkoitus on tukea vanhuspalvelulain toimeenpanoa ja samalla painottaa terveysasemien roolia iäkkään väestön toimintakykyä tukevana ja ennaltaehkäisyä tarjoavana toimijana.

Kaupunginsairaala on osa useiden potilasryhmien hoitoketjua ja huolehtii siitä, että potilaat saavat tarvitsemansa hoidon ja kuntoutuksen. Kuntoutuksen osaamiskeskus tuottaa akuuttia jatkohoitoa ja kuntoutusta neurologiaan ja traumakuntoutukseen profiloituneilla sairaalaosastoilla sekä tuottaa neurologian, fysiatrian ja muistisairauksien polikliinisiä tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalveluita. Kuntoutuksen osaamiskeskus vastaa lisäksi koko sosiaali- ja terveysvirastossa somaattisten sairauksien lääkinnällisestä kuntoutuksesta, apuvälinepalveluista ja rintamaveteraanien kuntoutuksesta.



Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa seurataan iäkkäiden palvelutarpeita ja muun muassa kaatumistapaturmia. Henkilöstön työhyvinvointi- ja työturvallisuusriskejä ennakoidaan ja hallitaan muun muassa seuraamalla tiiviisti henkilöstön sairauspoissaoloja ja puuttamalla niihin jo varhaisessa vaiheessa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen henkilöstön sairauslomat ovat huomattavasti vähentyneet vuoden 2011 tasosta.

#### Terveysvaikutusten arviointi

Liikunta on merkittävä terveyttä edistävä tekijä. Liikkumismahdollisuudet sekä toimintakykyä ylläpitävät ja edistävät palvelut mahdollistavat osaltaan erityisryhmien sekä ikääntyneiden kotona asumisen mahdollisista toimintakyvyn rajoitteista huolimatta."

#### Esittelijä

virastopäällikkö  
Matti Toivola

#### Lisätiedot

Heli Koskisu, toiminnansuunnittelija: 310 28166  
heli.koskisuo(a)hel.fi

Juha Jolkkonen, osastopäällikkö, puhelin: 310 52482  
juha.jolkkonen(a)hel.fi

#### Liikuntalautakunta 11.06.2013 § 150

HEL 2013-004576 T 00 00 03

#### Päätös

Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuva kaupunkilainen tarkoittaa suurempaa riskiä sairastua ja siten kasvavia sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksia kaupungille. Tästä syystä terveystieteiden tutkimuskeskuksen edistäminen tuleekin nähdä osana helsinkiläisten laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. On tärkeää huolehtia terveystieteiden tutkimuskeskuksen huomioon ottamisesta kaupungin kaikissa toiminnoissa sekä tehdä laajaa yhteistyötä kaupungissa toimivien eri tahojen kanssa. Liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin rajat hämärtyvät, mikä edellyttää palveluiden tarjoajalta aiempaa laaja-alaisempaa osaamista. Oleellista onkin eri toimialoilla sitoutua niin ennalta ehkäisevän terveystieteiden tutkimuskeskuksen kuin kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja resursointiin sekä terveystieteiden tutkimuskeskuksen kavennamiseen.

Helsingin kaupungin uuden strategian mukaan kaupunkilaisten hyvinvointia tuetaan ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen kavennetaan entistä enemmän liikunnan keinoin. Liikunnalla on tutkitusti merkittäviä myönteisiä



fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin.

Turvallinen liikkumiskyky on tärkein edellytys ikääntyneen henkilön elämänlaadun ja päivittäisistä toimista selviytymisen kannalta. Oikeanlainen arkiaktiivisuus ja liikunta tuo hyvää mieltä, virkistää, harjoittaa tasapainoa ja pitää yllä lihasvoimaa.

Liikuntatoimi tuottaa ohjattuja ikääntyneiden liikuntaryhmiä 250 tuntia viikossa. Lisäksi toiminta- ja liikkumiskyvyltään rajoittuneille henkilöille on tarjolla erityisliikunnan ohjattuja liikuntaryhmiä 50 tuntia viikossa. Liikuntavirasto tekee kiinteää yhteistyötä kaupungin eri hallintokuntien kanssa liikuntaryhmien järjestämisessä. Yksi keskeisimmistä yhteistyötahoista on sosiaali- ja terveystoimi. Yhteistyössä toteutettuja, kohdennettuja liikuntaryhmiä järjestetään mm. muistisairaille, omaishoitoperheille sekä toiminta- ja liikkumiskyvyltään rajoittuneille ikääntyneille. Fysioterapian asiakkaille on varattuna vuosittain tietty osuus erityisliikunnan paikoista, mahdollista näin asiakaskierron yksilöllisestä kuntoutuksesta yleiseen ryhmäliikuntatoimintaan. Myös suurin osa mielenterveyskuntoutujista ohjautuu ryhmiin sosiaali- ja terveystoimen toimintaterapian kautta. Suuri määrä matalankynnyksen liikuntaryhmiä toteutetaan lähiöliikuntatoimintana, missä on myös pitkät perinteet sosiaali- ja terveystoimen yhteistyöhankkeista.

Liikuntaviraston omaa tarjontaa on täydennetty myös kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen kanssa yhteistyössä toteutettujen liikuntaryhmien avulla. Näissä ryhmissä toiminta on myös kaikille avointa matalankynnyksen liikuntatoimintaa ja osallistuminen ei edellytä näissä ryhmissä yhdistykseen liittymistä.

Liikuntatoimi on tehnyt syksystä 2007 asti tiivistä yhteistyötä Liikkumissopimus -toimintamallin osalta kotihoidon kanssa. Helsingin kotihoidossa tehdään asiakkaiden kanssa Liikkumissopimus, joka on asiakkaan ja työntekijän yhdessä tekemä suunnitelma arkiliikunnan tukemisesta. Liikkumissopimus voi sisältää asiakkaan toiminta- ja liikkumiskyvyn tasosta riippuen joko kotiharjoitteluohjelman, ulkoiluapua vapaaehtoistyöntekijän kanssa tai ryhmäliikuntaan osallistumisen. Liikuntatoimessa on mm. luotu materiaalia kotiharjoittelun tueksi, koulutettu vapaaehtoisia liikuntakavereita ulkoiluavuksi sekä oltu mukana kouluttamassa kotihoidon henkilöstöä toimintamallin käyttöön. Lisäksi liikuntatoimi järjestää liikuntaryhmiä, joihin kotihoidon asiakkaita ohjataan.

Helsingin kaupungin uudessa strategiassa korostetaan liikunnan poikkihallinnollisen järjestämisen vahvistamista ja hyvien käytäntöjen luomista eri virastojen välisenä yhteistyönä. Yksi hyvä käytännön esimerkki on syksyllä 2012 alkanut Aktiivix- liikuntaneuvontahanke,



mikä on kohdistettu henkilöille, joilla on todettu II- tyyppin diabetes tai riski sairastua siihen tai henkilöille, joilla on painoindeksi yli 30. Hanke on Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja terveystieteiden keskuksen yhteinen kehittämishanke, minkä tavoitteena on kehittää toimiva ja pysyvä palveluketjumalli. Hankkeen avulla vaikutetaan positiivisesti asiakkaiden toimintakykyyn ja fyysiseen aktiivisuuteen. Terveysliikunnan palveluketju antaa mahdollisuuden hankkeen kohderyhmään kuuluville saada täsmennettyä, terveyttä edistävää liikuntaneuvontaa ja löytää itselleen parhaiten soveltuvia liikuntapalveluja. Palveluketju karsii myös päällekkäistä työtä, helpottaa päivittäistä asiakastyötä sekä lisää moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Liikuntatoimessa on nähty yhteistyö sosiaali- ja terveystoimen kanssa erittäin tärkeänä ja toiminnan kehittämisen kannalta oleellisena, jotta palveluja voidaan kohdistaa ja suunnitella sellaisille kohderyhmille, jotka sitä erityisesti tarvitsevat. Liikuntatoimi ei yksistään voi vastata kohderyhmän toiminnan sekä palveluketjumallien kehittämisestä, mutta on valmis jatkamaan ja edelleen kehittämään yhteistyötä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

Esittelijä

osastopäällikkö  
Tarja Loikkanen-Jormakka

Lisätiedot

Minna Ekman, liikunnansuunnittelija, puhelin: 310 87932  
Saila Hänninen, liikunnansuunnittelija, puhelin: 310 87509