



27.11.2013

Kj/28

## § 424

### Stj / Den av ledamoten Arja Karhuvaara väckta motionen om ökad motion för äldre och övriga riskgrupper

HEL 2013-004576 T 00 00 03

#### Beslut

Stadsfullmäktige beslutade i enlighet med stadsstyrelsens förslag anse den av ledamoten Arja Karhuvaara väckta motionen vara slutligt behandlad.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

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

#### Bilagor

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

#### Beslutsförslag

Stadsfullmäktige beslutar anse den av ledamoten Arja Karhuvaara väckta motionen vara slutligt behandlad.

#### Föredraganden

Ledamoten Arja Karhuvaara och 12 andra ledamöter föreslår i sin motion samarbete för att öka motionen bland äldre och i övriga riskgrupper, förbättra deras funktionsförmåga och förebygga sjukdomar hos dem.

Stadsstyrelsen konstaterar att social- och hälsovårdsverket och idrottsverket har just ett sådant tätt samarbete som föreslås i motionen. Stadsstyrelsen hänvisar till inkomna utlåtanden, i vilka man beskrivit de verksamhetsmodeller som används.

Motion har påvisade betydande positiva fysiska, psykiska och sociala effekter på människans hälsa och välbefinnande. Ett av stadens strategiska mål är att minska skillnaderna i hälsa och stödja välbefinnandet bl.a. genom motion. Man har betonat möjligheterna att ordna motion över förvaltningsgränserna och att skapa ett samarbete med god praxis mellan förvaltningarna.

Sådan uppföljning som nämns i motionen har ordnats bl.a. vid social- och hälsovårdsverket, där man t.ex. noggrant följer servicebehoven och fallolyckorna hos äldre samt personalens sjukfrånvaro.



27.11.2013

Kj/28

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

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

**Bilagor**

1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite

**Tiedoksi: Muutoksenhakukielto, valmistelu**

Hallintokeskus

**Beslutshistoria**

Kaupunginhallitus 11.11.2013 § 1185

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

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 terveystyö 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 muistisairaant.

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 arkiliikuttamisen 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 arkiliikuttamista 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 terveysvirastossa 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 terveysviraston 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.koskisu(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 terveystaloudellisia kustannuksia kaupungille. Tästä syystä terveysliikunnan edistäminen tuleekin nähdä osana helsinkiläisten laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. On tärkeää huolehtia terveysnäkökohtien 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 terveystoiminnan kuin kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja resursointiin sekä terveyserojen kaventamiseen.

Helsingin kaupungin uuden strategian mukaan kaupunkilaisten hyvinvointia tuetaan ja terveyseroja 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, mahdollistaen 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- tyypin diabetes tai riski sairastua siihen tai henkilöille, joilla on painoindeksi yli 30. Hanke on Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja terveystieteiden 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