



20.8.2013

Sotep/19

Päätöshistoria

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 terveystalouden edistäminen tulee 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 terveystalouden 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, 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 arkiliikkumisen 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 hyvän käytännön esimerkki on syksyllä 2012 alkanut Aktiivix- liikuntaneuvontahanke, mikä on kohdistettu henkilöille, joilla on todettu II- tyyppinen diabetes tai riski sairastua siihen tai henkilöille, joilla on painoindeksi yli 30. Hanke on Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja terveystoimen 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.



20.8.2013

Sotep/19

osastopäällikkö
Tarja Loikkanen-Jormakka

Lisätiedot

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