



19

**Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunto kaupunginhallitukselle
valtuutettu Arja Karhuvaaran ym. aloitteesta ikäihmisten ja muiden
riskiryhmien liikunnan lisäämiseksi**

HEL 2013-004576 T 00 00 03

Päätösehdotus

Sosiaali- ja terveyslautakunta päättäne 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 arkiliikkumisen 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 arkiliikkumista 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 terveystoimi 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 polikliinisia tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalveluita. Kuntoutuksen osaamiskeskus vastaa lisäksi koko sosiaali- ja terveystoimistossa somaattisten sairauksien lääkinällisestä kuntoutuksesta, apuvälinepalveluista ja rintamaveteraanien kuntoutuksesta.

Sosiaali- ja terveystoimistossa 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 terveystoimiston 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

Kaupunginvaltuusto on pyytänyt sosiaali- ja terveyslautakunnalta ja liikuntalautakunnalta 31.8.2013 mennessä lausuntoa valtuutetun aloitteesta: "Aktiivinen liikuntatoimen ja terveyskeskuksen yhteistyö



ikäihmisten toimintakyvyn parantamiseksi ja kansantautien hoidon tai sairastumisen ehkäisemiseksi tai siirtämiseksi riskiryhmissä

Liikunta, varsinkin tasapainon hallintaan ja lihasvoiman lisäämiseen vaikuttavana sekä aerobisen kunnon kohottajana, on tutkitusti vaikuttava tapa lisätä ikäihmisten kotona selviämistä, vähentää tapaturmia, parantaa elimistön sokeriaineenvaihduntaa, alentaa verenpainetta sekä palauttaa leikkausten jälkeistä liikuntakykyä. Aktiivisella, valvotulla liikunnalla vähennetään myös työstä poissaoloja tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa kuormittavissa työtehtävissä ja painonhallinnassa.

Me kaupunginvaltuutetut esitämmekin, että terveyskeskus ja liikuntatoimi suunnittelevat ja toteuttavat osana perustyötään yhteistyössä myös kliinisin tavoittein perusteltuja, ohjattuja liikuntainterventioita terveyskeskusten ja kotihoidon asiakkaille laatien terveyskeskuksen käyttöön myös seurantaraportit, joista voidaan seurata mm. kaatumistapaturmien vähenemistä, diabetes- tai verenpainelääkityksen siirtämistä, vaikutusta oman henkilöstön sairaspöissaoloihin sekä kotipalvelutarpeen muutoksia.
Arja Karhuvaara"

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