

Joensuun liikuntapalvelut

Liikuntakoordinaattori Jenni Raassina-Asikainen
Hankekoordinaattori / Liikuntaneuvoja Antti Korhonen

Liikuntaneuvontapalvelu / Ikäihmisten liikuntaneuvonta Joensuussa -hanke

- Joensuussa toimii nyt ainutlaatuinen eri toimijoiden yhteistyössä toteuttama liikuntaneuvontaprosessi
 - Joensuun seudun kansalaisopisto → Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta (kurssitarjonta)
 - Karelia ammattikorkeakoulu → Yksilömuotoinen liikuntaneuvonta (opiskelijayhteistyö)
 - Itä-Suomen Liikuntaopisto → *Mahd. liikuntaneuvontaprosessi suunnitteilla* (opiskelijayhteistyö)
- Yhteistyötä on tehty hyvinvointialueen ja sekä Pohjois-Karjalassa prosessinomaista liikuntaneuvontaa toteuttavien tahojen kanssa. Hyvinvointialueen kanssa on sovittu yhteisistä ohjauskäytännöistä, ja palveluketjua on rakennettu yhteistyössä.
- Toimijoiden kanssa on sovittu yhteisistä alku- ja loppukartoituslomakkeista, keskeisistä mittareista eri ikäryhmille sekä kirjaamisjärjestelmästä (Hyviö), jonka kautta kerätään vaikuttavuustietoa liikuntaneuvonnasta sekä kuntakohtaisesti että koko Pohjois-Karjalan alueelta.

Liikuntaneuvontapalvelu

- Liikuntaneuvonta on yksilöllistä tai pienryhmässä toteutettavaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan
- Liikuntaneuvonta on vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Liikuntaneuvonnassa liikkumissuunnitelma ja tavoitteet räätälöidään yhdessä asiakkaan tarpeiden mukaan. Teemoina on mm. liikkumisen vaikutukset, terveelliset ravitsemustottumukset, uni ja palautuminen. Ryhmätoiminnassa korostuu myös sosiaalisuus.
- Liikuntaneuvontaa on toteutettu marraskuusta 2023 alkaen, ja palvelussa on mukana tällä hetkellä 83 asiakasta, joista noin puolet on ohjautunut hyvinvointialueen kautta, esimerkiksi fysioterapian ja ikäneuvolan kautta
- Kesto on tyypillisesti 6-12 kk (kuitenkin vähintään 5-6kk)
- Palvelu on asiakkaalle maksuton
- Hankkeen myötä on perustettu uusi tukikortti, liikuntaneuvontakortti, joka toimii liikkumiseen kannustavana tekijänä.
 - Kortti oikeuttaa vuodeksi ilmaiseen uintiin ja kuntosalilla käyntiin uimahalleissa / maaseutualueiden kuntosaleilla

Liikuntaneuvontaryhmät pitäjissä

- Enon liikuntaneuvontaryhmä
 - Mukana ryhmää järjestämässä Itä-Suomen Liikuntaopisto, Pohjois-Karjalan Liikunta, Martat, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki sekä Karelia-ammattikorkeakoulu
 - Ryhmäkoko 17 hlöä
 - Ryhmätapaamisten lisäksi on myös yksilötapaamisia, joissa tehdään yksilölliset liikkumissuunnitelmat & tarkennetaan tavoitteita
 - Ryhmä saanut todella hyvää palautetta osallistujilta
 - Ryhmä on maksuton
- Liikuntaneuvontaryhmiä tullaan järjestämään vuonna 2025 1-2 kpl eri pitäjissä

Enon liikuntaneuvontaryhmä



Paikka

Enon seniorisali (Kunnantie 2)

Päivämäärät sekä tapaamisten teemat

- Tiistai 17.9.2024 Klo 14–16 - Teemana ryhmäytyminen, liikkuminen ja liikuntamahdollisuudet Joensuussa
- Tiistai 1.10.2024 Klo 14–16 - Teemana fyysisen terveydentilan alkumittaukset
- Tiistai 22.10.2024 Klo 14–16 - Teemana voimaharjoittelu
- Tiistai 19.11.2024 Klo 14–16 - Teemana ravitseminen
- Tiistai 17.12.2024 Klo 14–16 - Teemana uni ja palautuminen
- Tiistai 14.1.2025 Klo 14–16 - Teemana mielen hyvinvointi ja luonnossa liikkuminen
- Tiistai 11.2.2025 Klo 14–16 - Teemana fyysisen terveydentilan loppumittaukset & ryhmän päätös

Yhteystiedot

antti.korhonen@joensuu.fi / 050 477 3234

annika.kuivalainen@joensuu.fi / 050 473 5180

Liikunnallinen vertaisohjaajatoiminta

- Yhtenä hankkeen toisen vuoden tavoitteina oli käynnistää liikunnallinen vertaisohjaajatoiminta
- Toimintaan lähteneet yhdistykset sitoutuvat järjestämään vähintään yhden vertaisohjatun liikuntaryhmän lukuvuodelle 2024-2025. Yhdistyksen vastuulla on liikuntaryhmän perustaminen, tiedottaminen sekä toiminnan koordinointi.
- Joensuun liikuntapalvelut järjestävät osallistujille ilmaisen koulutuksen + tukimateriaalit ryhmän perustamiseen, maksuttomat vuorot kunto- tai liikuntasalista (enintään 2h/vko) lukuvuodelle 2024-2025, vertaisohjaajat saavat käyttöönsä maaseutualueen seniorikortin maksutta vuodeksi sekä vertaisohjaajille järjestetään verkostotapaamisia. Ensimmäinen verkostotapaaminen oli 4.9.2024.
- **Mukaan lähteneet yhdistykset:**
 - Joensuun eläkeläiset ry (3)
 - Eläkeliiton Joensuun yhdistys ry (4)
 - Joensuun omakotiyhdistys ry (2)
 - Joensuun seudun Senioriopettajat ry (2)
 - Eläkeliiton Pyhäselän yhdistys ry (3)
 - Tuupovaaran sydänyhdistys (1)
 - Enon Kyläyhdistys (2)
 - Joensuun Latu (1)
 - Sirkus Supiainen (1)

Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa

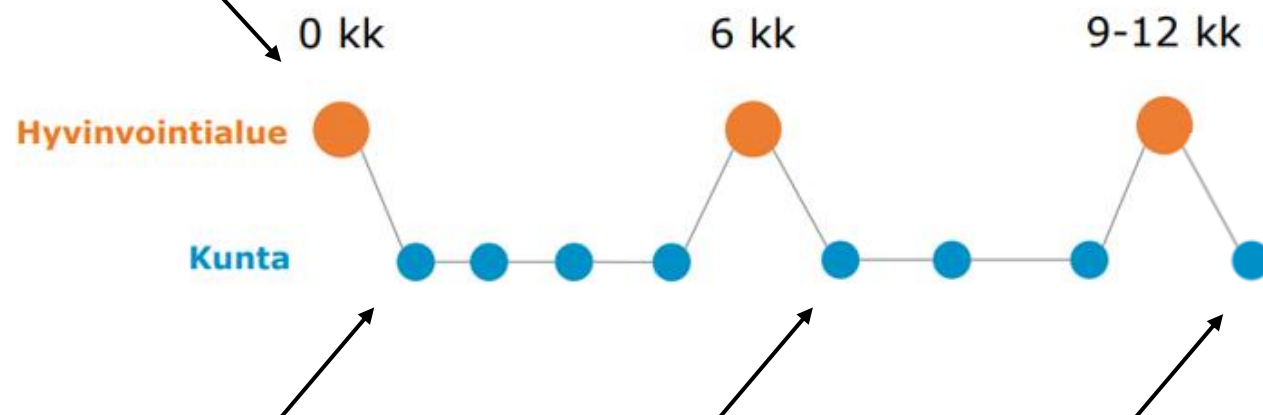
- Kohderyhmään kuuluvat asiakkaat tunnistetaan terveydenhuollon parissa ja ohjataan liikuntaneuvontapalveluun
 - Hyvinvointialueen ja kaupungin välille on sovittu vastinparit
- Liikuntaneuvonnan prosesseja ja koko palveluketjua sekä ohjauk käytänteitä on kehitetty vahvasti hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa
- Hankkeen toisen vuoden aikana on aloitettu valmistelevaan kirjallista dokumenttia liikuntaelintapaohjauksen toimintamallista yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa.
 - Tämä dokumentti toimii työkaluna vaikuttavan yhdyspintatyön suunnitteluun niissä kunnissa, joissa on jo erillinen resurssi liikuntaelintapaneuvontaan tai heille, jotka resursoivat palvelun tuottamiseen jatkossa.
- Elintapaohjauksen toimintamallia on kehitetty myös Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen sisäisesti, mikä on edellytys systemaattiselle yhteistyölle eri toimijoiden kanssa.
- Liikuntaneuvontahankkeen koordinaattori on jäsenenä hyvinvointialueen koordinoimassa maakunnallisessa elintapaohjauksen verkostossa, jonka tavoitteena on ollut osaltaan tukea maakunnallista elintapaohjausta yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

- Otetaan elintavat puheeksi sekä tunnistetaan tarve ja motivaatio elintapamuutokselle puhelimitse tai vastaanotolla.
- Asiakkaalle kerrotaan mahdollisuudesta ohjautua kunnan liikuntaneuvoprosessiin ja annetaan asiakasesite.
- Tarkistetaan labrat ja tehdään tarvittaessa labralähete.
- **Puheeksiotto ja asiakasohjaus kirjataan potilastietojärjestelmään toimenpidekoodilla OAB77: keskustelu liikuntatottumuksista ja ohjaaminen liikuntapalveluihin.**

Asiakas ottaa itse yhteyttä kunnan liikuntaneuvojaan tai jättää yhteydenottopyynnön liikuntaneuvojalla kunnan nettisivujen kautta



- Liikuntaneuvontaprosessi käynnistyy kunnassa.
- Asiakas täyttää alkukyselylomakkeen.
- Liikuntaneuvontaprosessin alkuvaiheessa tehdään alkumittaukset.
- **Tulokset kirjataan Hyviö-työkaluun.**
- Tapaamisten määrä ja tiheys määräytyy yksilöllisen tarpeen mukaisesti.



- Vointisoitto
- Tehdään tarvittaessa labralähete

- Vointisoitto
- Tehdään tarvittaessa labralähete

- Liikuntaneuvontaprosessi päättyy kunnassa.
- Asiakas täyttää loppukyselylomakkeen.
- Tehdään samat mittaukset kuin liikuntaneuvontaprosessin alussa.
- **Tulokset kirjataan Hyviö-työkaluun.**

Vaikutusten arviointi

Hyvinvointialueen mittarit:

- Sokerihemoglobiini (B-HbA1c)
- LDL (fP-Kol-LDL)

Kunnan mittarit:

- 2 km kävelytesti / 6 min kävelytesti (cooper)
- Vyötärönympäryys
- Paino + pituus, BMI
- Puristusvoima
- (Kehonkoostumusmittaus)
- (Lihaskunto/voimatestit)
- Yli 65-vuotiailla SPPB ja 6 min kävelytestin tilalla tarvittaessa 10 m kävelytesti

→ Yhteistyömahdollisuus Mehtimäen testausaseman palveluiden kanssa

Haku Voimaa vanhuuteen –iäkkäiden terveystoimintasuunnitelmaan

- Ikäinstituutti hakee hyvinvointialuetta sekä alueen kuntia ja järjestöjä mukaan alueelliseen Voimaa vanhuuteen –ohjelmaan (kolmen vuoden ohjelma). Tavoitteena on kehittää yhteisiä toimintatapoja ja lisätä liikkumismahdollisuuksia ikäihmisille sekä tiivistää kuntien, järjestöjen sekä hyvinvointialueen yhdyspintatyötä.
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikkumiskykyä ja osallisuutta terveystoimintasuunnitelman avulla.
- Tavoitteena on löytää kohderyhmän iäkkäät, lisätä heille tarkoitettua voima- ja tasapainosisältöistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, ulkoilua ja vertaisohjattua toimintaa julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyönä.
- **Ikäinstituutti tarjoaa kolmen vuoden ajan**
 - Monipuoliset ja maksuttomat terveystoimintasuunnitelmat hyvinvointialueella
 - Alueellisia tapaamisia ja kuntakohtaista ohjausta
 - Webinaareja ja verkostotapaamisia
 - Oppimateriaalia ja malleja hyviin terveystoimintasuunnitelman toimintatapoihin
 - Apua tiedottamiseen ja vaikuttamistyöhön
 - Tietoa mielen hyvinvoinnin ja ikäystävällinen liikkumisympäristö -teemoista

Haku Voimaa vanhuuteen –iäkkäiden terveystoimintaan

- **Valintakriteerit Voimaa vanhuuteen ohjelmaan**
 - Oma hyvinvointialue hakee Voimaa vanhuuteen -ohjelmaan (VV)
 - Kunnalla on tarve vahvistaa yhdyspintatyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi alueen kuntien, järjestöjen ja hv-alueen kanssa
 - Kunta on määritellyt VV-kehittämiskohteet
 - Ohjelmaan hakemisesta on tehty lautakunta- tai viranhaltijapäätös.
 - Kunta on nimennyt yhteyshenkilöt VV-työhön liikunta-/vapaa-aika-, kulttuuri- ja sivistystoimesta, vanhusneuvostosta sekä järjestöistä (ainakin 2). Kunnan hyvinvointikoordinaattori tai vastaava on mukana VV-kehittämistyössä
 - Kuka voisi toimia yhteyshenkilönä vanhusneuvostosta? Entä järjestöistä?
- **Huom.** Ohjelmassa mukana olevat toimijat eri sektoreilta sitoutuvat yhteiskehittämiseen, kuten: verkostotapaamiset, kouluttajakoulutukset, toiminnan kehittäminen paikallisesti ja raportointi toiminnasta ikäinstituuttiin erikseen sovitulla tavalla. Toimijoille ei myönnetä erillistä rahoitusta. Kolmelle vuodelle kannattaa varata työajan lisäksi varoja mm. koulutuksiin liittyviin matka- ja majoituskuluihin sekä paikallisten koulutusten toteuttamiseen.

Tukipalvelut ja liikunta-aktiivisuuden edistäminen

Seniorikortti

- Yli 65-vuotiaille joensuulaisille
- Keskusta tai maaseutualueelle
- Ostetaan uimahallin kassalta tai palvelupisteeltä
- Seniorikortin hintaa alennettiin 1.9.2024 alkaen
 - Keskusta-alueen kortin myynti kasvoi 95 % ja käyttökerrat + 33 % (09/23 vrt. 09/24)
 - 3kk korttia ei huomioitu vertailussa (myynti 01/24 alkaen)
 - Maaseutualueen kortin hinta säilynyt ennallaan, silti kortin myynti kasvoi + 76 % (09/23 vrt. 09/24)

Keskusta-alueen seniorikortti

Uimahalli- ja kuntosalikortti

- 25 € / 3 kk
- 50 € / 6 kk
- 100 € / 12 kk

Maaseutualueen seniorikortti

Liikunta- ja kuntosalikortti

- 25 € / 12 kk

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen

- Turvallisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseksi ja seniorikortin käyttöönoton madaltamiseksi olemme ottamassa käyttöön ohjauspalvelun kuntosaleille
 - Vesikko ja Rantakylän UH: ohjaaja paikalla 1 krt/kk helmikuusta –25 alkaen
 - Pitäjien Voimakiertue 1 krt/kausi (syksy/kevät)
- Ohjattu liikunta
 - Joensuun liikuntapalvelut & Joensuun seudun kansalaisopisto yhteistyösopimus ohjattujen ryhmien osalta
 - Seniori- ja soveltava liikunta, allasliikunta (sis. vauvauinnit)
 - Toiminta n. 65-70 ryhmää/lukukausi (syksy-24: 71 kurssia)

Liikunta-aktiivisuuden edistäminen

- Tapahtumat
 - Sennarimaanantai - joka kuukauden viimeinen maanantai (25.11. Klo 9-12)
 - Kevät 2025: 27.1., 24.2., 31.3. ja 28.4. Huom! Klo 10-13
 - Terveyspäivät
 - Kampanjaviikot (vanhustenviikko, uimataitoviikko, koulujen syys- ja talviloma jne.)
 - Lumipuisto

Liikuntapaikat ja liikunta-aktiivisuus

- Sisäliikuntapaikat
 - [Sisäliikuntapaikat - joensuu.fi](https://joensuu.fi)
- Ulkoliikuntapaikat
 - [Ulkoliikuntapaikat - joensuu.fi](https://joensuu.fi)
 - [Ladut ja kuntoradat - joensuu.fi](https://joensuu.fi)
- Pohjois-Karjalan Liikkumiskysely keväällä 2025
 - Minne kaikkialle kyselyä olisi hyvä viedä ja jakaa? (sähköinen- & paperikysely)



Kiitos!