

**Yläsavolaisten terveyden edistämiseksi –
Ennaltaehkäisyä vauvasta vaariin**

Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitsemus - hanke

Hankkeen loppuraportti



SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	2
2	HANKKEEN TAUSTAA.....	3
2.1	HANKKEEN LÄHTÖKOHTA	3
2.2	HANKKEEN KUVAUS	3
2.2.1	<i>Hankkeen osatavoitteet</i>	3
2.2.2	<i>Hankkeen toimintamenetelmät</i>	4
2.3	HANKKEEN ORGANISOINTI	4
3	HANKKEEN TOIMINTAMUODOT	5
3.1	KOULUTUKSET, YLEISÖLUENNOT JA TAPAHTUMAT	6
3.1.1	<i>Alueelliset koulutukset ja seminaarit</i>	7
3.1.2	<i>Yhteenvedo koulutuksista, yleisöluennoista ja tapahtumista</i>	7
3.2	TERVEYSLIIKUNNAN JA RAVITSEMUKSEN MATERIAALIHANKINNAT	8
3.3	RAVINTONÄYTTELY	9
3.4	TYÖTAPOJEN JA TOIMINTAMENETELMIEN KEHITTÄMINEN	10
3.4.1	<i>Kuntien kokeilut ja osaprojektit</i>	10
3.5	LIKKUMISRESEPTI	12
3.6	TIEDOTUS.....	12
3.7	MUU HANKETOIMINTA	13
4	HANKKEEN ARVIOINTIA	14
4.1	ORGANISAATIOIDEN OSALLISTUMINEN HANKKEESEEN	14
4.2	ARVIOT TIEDON JA OSAAMISEN LISÄÄMISESTÄ	15
4.3	ARVIOT TYÖTAPOJEN JA TOIMINTAMALLIEN KEHITTÄMISESTÄ	16
4.3.1	<i>Liikkumisresepti</i>	18
4.4	ARVIOT YHTEISTYÖSTÄ.....	19
4.5	ARVIOT HANKKEEN NÄKYVYYDESTÄ JA TIEDOTUKSESTA	20
4.6	ARVIOT HANKKEEN TOIMINNASTA KOKONAISUUTENA	20
5	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	23
	LIITE 1	26
	LIITE 2	29
	LIITE 3	30
	LIITE 4	32
	LIITE 5	33

1 JOHDANTO

Käsillä olevan Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitseminen -hankkeen loppuraportin tarkoituksena on koota yhteen ja arvioida hankkeen ensimmäisen vaiheen organisoitumista, toiminnan muotoja sekä tuloksia. Raportissa keskitytään tarkastelemaan syyskuun 2004 ja huhtikuun 2006 välistä, 20 kuukautta kestänyttä hankkeen toimintavaihetta. Olennaisen osan tätä loppuraporttia ja arviointia muodostavat hankkeen neljä väliraporttia sekä maaliskuussa 2006 toteutetun arviointikyselyn tulokset. Raportin lopuksi pyritään nostamaan esille muutamia havaintoja ja suosituksia vastaavien hankkeiden suunnittelun ja toteutuksen avuksi.

Vuonna 2004 käynnistynyt Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitseminen -hanke oli Ylä-Savon kuntien yhteinen terveydenedistämishanke. Hankekuntina olivat kaikki yhdeksän Ylä-Savon kuntaa eli Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pielavesi, Rautavaara, Sonkajärvi, Varpaisjärvi ja Vieremä. Hankkeen tarkoituksena oli edistää yläsavolaisten terveyttä ja hyvinvointia terveysliikunnan ja terveellisen ravitsemuksen keinoin sekä luoda ja kehittää edellytyksiä ennaltaehkäisevälle työlle. Lähtökohtana oli ”räätälöidä” hanketoiminta siten, että kussakin kunnassa hankkeeseen osallistuvat tahot ja toiminnot voivat poiketa toisistaan riippuen siitä, mitkä ovat kunnan tarpeet, tavoitteet ja resurssit. Kohteena hankkeessa olivat kaikki Ylä-Savon kunnat ja kuntalaiset, vauvasta vaariin.

Hankkeen aikana toteutettiin kiitettävä määrä erilaisia maksuttomia koulutus- ja luentotapahtumia. Hankkeen aikana järjestettiin yhteensä 67 koulutustilaisuutta ja 56 yleisöluentoa tai tietoiskua. Näissä tilaisuuksissa oli yhteensä yli 3800 osallistujaa. Hankkeen kiertävä ravintönäyttely tavoitti keväällä 2005 arvioilta 6000 eri-ikäistä yläsavolaista. Materiaalihankintojen myötä kuntiin saatiin uusia ja päivitettyjä työkaluja terveysneuvonnan tueksi. Hankkeessa mukana olleet toimijat arvioivatkin terveysliikunnan ja ravitsemuksen tiedon lisääntyneen. Yhteisen poikkihallinnollisen suunnittelun ja tekemisen myötä myös paikallisen yhteistyön koettiin tiivistyneen. Kokonaisuutena hanketta pidettiin onnistuneena. Useimmat osallistujat kokivat ennaltaehkäisevän työn edellytysten parantuneen ja monet kokivat saaneensa uutta intoa terveyden edistämiseen.

Ylä-Savon terveysliikunta ja ravitseminen -hanke oli toteuttajilleen antoisa ja haasteellinen puolitoistavuotinen rupeama. Hankkeen toteutumisesta suuri kiitos kuuluu Ylä-Savon kuntien toimijoille, jotka antoivat arvokkaan panoksensa hankkeelle sen lukuisissa kokouksissa, palaverissa sekä tapahtumissa. Kehityshanke saatiin Ylä-Savossa vähintäänkin hyvään alkuun. Ennaltaehkäisevän työn tarve tulee olemaan jatkossakin suuri. Tähän tarpeeseen ja haasteeseen Ylä-Savossa pyrkii omalta osaltaan vastaamaan Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitseminen – hankkeen jatkohanke vuosina 2006-2008.

Terveisin,

Jonne Kamsula, hankevastaava

2 HANKKEEN TAUSTAA

2.1 Hankkeen lähtökohta

Ylä-Savon alueella yhdeksässä kunnassa asuu noin 64 000 asukasta. Sairastavuus on muuta maata korkeampaa. Kelan tilastojen mukaan esimerkiksi Rautavaaran kunnassa oli vuonna 2000 maan korkein sairastavuus. Ylä-Savon tilanne, huoli suomalaisten kansansairauksien lisääntymisestä sekä sosiaali- ja terveydenhuollon resurssien supistamisesta synnyttivät ajatuksen Ylä-Savon omasta terveydenedistämisen hankkeesta. Hankkeen suunnitteluun liittyen marraskuun 2002 ja maaliskuun 2003 välisenä aikana Ylä-Savon alueella tehtiin esiselvitys, joka osoitti, että resursseja terveydenedistämistyöhön ravitsemuksen ja liikunnan keinoin tarvitaan lisää. Lisäksi esille nousivat henkilöstön koulutustarpeet, uudenlaisten toimintatapojen sekä hallintokuntien ja kuntien rajat ylittävän yhteistyön tarve. Esiselvityksen pohjalta laadittiin hankesuunnitelma ja hankkeen varsinainen toteutusvaihe käynnistyi syyskuussa 2004.

2.2 Hankkeen kuvaus

Vuonna 2004 käynnistynyt Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitsemus -hanke oli Ylä-Savon kuntien yhteinen terveydenedistämishanke. Hankekuntina olivat kaikki yhdeksän Ylä-Savon kuntaa eli Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pielavesi, Rautavaara, Sonkajärvi, Varpaisjärvi ja Vieremä. Hankkeen toiminta-aika oli 1.9.2004 – 30.4.2006.

Hankkeen tarkoituksena oli edistää yläsavolaisten terveyttä ja hyvinvointia terveystoiminnan ja terveellisen ravitsemuksen keinoin sekä luoda ja kehittää edellytyksiä ennaltaehkäisevälle työlle. Lähtökohtana oli ”räätälöidä” hanketoiminta siten, että kussakin kunnassa hankkeeseen osallistuneet tahot ja toiminnot saattoivat poiketa toisistaan riippuen siitä, mitkä olivat kunnan tarpeet, tavoitteet ja resurssit. Kohteena hankkeessa olivat kaikki Ylä-Savon kunnat ja kuntalaiset, vauvasta vaariin.

Hanke oli kansallisen terveydenhuollon kehittämishankkeen alainen hanke, jota rahoittivat Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Ylä-Savon kunnat väestömäärän mukaisilla osuuksilla. Hanketta hallinnoi Lapinlahden kunta. Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat lisäksi Kuopion yliopisto sekä Savonia ammattikorkeakoulun Iisalmen yksikkö.

2.2.1 Hankkeen osatavoitteet

- Lisätä ja yhtenäistää terveystoiminnan ja ravitsemuksen osaamista ja tietoutta
- Lisätä ja kehittää paikallista, seudullista sekä alueellista yhteistyötä ja verkottumista
- Kehittää ja levittää ennaltaehkäisevän työn työtapoja ja toimintamalleja kunnan tarpeiden ja resurssien mukaisesti
- Ottaa käyttöön liikkumisresepti –toimintamalli
- Löytää terveystoiminta- ja ravitsemustietoudesta hyötyvät ja sitä eniten tarvitsevat sekä ohjata heidät liikunta- ja ravitsemusohjauksen piiriin

Tavoitteisiin pyrittiin tarjoamalla koulutusta, tietoa ja materiaalia terveystoiminnasta ja ravitsemuksesta. Moniammatillisen yhteistyön, työtapojen ja osaprojektien kehittämiseksi koottiin poikkialueelliset kuntatyöryhmät, joihin kutsuttiin mukaan perusterveydenhuollon, koulu-, sosiaali- ja liikuntatoimen, kansalaisopistojen sekä eri järjestöjen ja yhdistysten toimijoita.

2.2.2 Hankkeen toimintamenetelmät

- Koulutukset ja yleisöluennot
- Ravintonäyttely, teemapäivät ja vanhempainillat
- Terveysliikunta- ja ravitsemusmateriaalin hankinnat sekä kunnallisten materiaaalipakettien kokoaminen
- Paikalliset osaprojektit, ryhmätoiminta ja kokemusten vaihto kuntien välillä
- Yhteistyö muiden hankkeiden kanssa
- Tiedottaminen

2.3 Hankkeen organisointi

Hankkeessa toimi kaksi päätoimista työntekijää. Syyskuun alusta 2004 hankevastaavana aloitti liikunta- ja terveystieteiden maisteri Jonne Kamsula, joka vastasi hankkeen koordinoinnista, raportoinnista ja terveystieteiden maisteri Teija Hyppönen, joka aloitti toimessa vuoden 2005 alussa. Hankkeen hallinnoinnista vastasi Lapinlahden kunta.

Hankkeen alussa Lapinlahden kunnanhallitus nimesi hankkeelle ohjausryhmän, joka seurasi hankkeen etenemistä, päätti hankkeen tärkeistä toimintalinjauksista ja vastasi tulosten seurannasta. Ohjausryhmä koostui hankekuntien nimeämistä yhdyshenkilöistä ja sitä täydennettiin lisäksi keskeisten yhteistyötahojen sekä rahoittajien edustajilla, jotka toivat alueellisen asiantuntijuutensa hankkeen tueksi.

Ohjausryhmä:

Kari Virranta	Lapinlahti, kunnanjohtaja (ohjausryhmän pj.)
Marja-Leena Blinnikka	Iisalmi, ravitsemusterapeutti
Lea Huhta	Keitele, kulttuurisihteeri
Niina Keinänen	Rautavaara, terveydenhoitaja
Sinikka Kärtevä	Vieremä, vanhustyönjohtaja
Tuulikki Lämsä	Kiuruvesi, ylihoitaja
Ulla Peltonen	Pielavesi, osastonhoitaja
Paula Riekkinen	Varpaisjärvi, johtava hoitaja
Mirja Vanhanen	Sonkajärvi, fysioterapeutti
Ari Haaranen	Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos
Helka Luttinen	Ylä-Savon Kehitys Oy
Jarmo Heiskanen	Lapinlahti, liikuntas sihteeri
Marja Leena Piippo	Kiuruvesi, terveydenhoitaja
Pirjo Rytönen	Savonia-Amk, Iisalmen yksikkö
Ansa Sonninen	Itä-Suomen lääninhallitus
Teija Hyppönen	hanketyöntekijä, ravitsemusterapeutti
Jonne Kamsula	hankevastaava (ohjausryhmän sihteeri)

Hankekuntien yhdyshenkilöt toimivat lisäksi kuntatyöryhmien kokoajina, koollekutsujina sekä huolehtivat osaltaan kunnallisesta tiedotuksesta. Yhdyshenkilöt toimivat hanketyöntekijöiden kanssa kuntatyöryhmän kokousten valmistelijoina sekä tärkeänä linkkinä hanketyöntekijöiden ja kunnan toimijoiden välillä. Tarpeen mukaan koottiin lisäksi pientyöryhmiä toteuttamaan esim. kunnallisia osaprojekteja.

3 HANKKEEN TOIMINTAMUODOT

Terveysliikunta ja ravitsemus -hankkeen käytännön toteutus käynnistyi syyskuussa 2004. Syksyn toiminta keskittyi pääosin hankkeen toimintojen linjaamiseen ja hanketyön käynnistämiseen kunnissa. Hankkeen ohjausryhmä kokoontui syksyn 2004 aikana kolme kertaa ja kokouksissa linjattiin hankkeen kokonaissuunnitelmaa sekä tarkennettiin yhteisiä tavoitteita ja toimintatapoja. Ensimmäisenä toimenpiteenä kuntien yhdyshenkilöt kutsuivat koolle poikkihallinnolliset kuntatyöryhmät, jotka kokoontuivat ensimmäisen kerran syys- ja lokakuun 2004 aikana.

Jatkossa kuntatyöryhmät kokoontuivat keskimäärin kuukauden välein suunnittelemaan ja priorisoimaan kuntakohtaisia tavoitteita sekä toimintamenetelmiä paikallisia tarpeita ja resursseja vastaaviksi. Pyrkimyksenä oli luoda laaja toimijoiden verkosto, joka yhteistyössä suunnittelee ja toteuttaa paikallisia hanketoimintoja. Suunnitelmien tarkentumisen myötä aloitettiin yleisöluentojen, koulutusten ja koulutusmateriaalin suunnittelu, hankittavan materiaalin kartoitus sekä koulutusten aikatauluttaminen keväälle 2005. Syksyn 2004 aikana yhdeksässä kunnassa kokoonnuttiin yhteensä 25:een kuntatyöryhmän kokoukseen.

Syksyn 2004 aikana pyrittiin löytämään sopivat yhteistyömuodot Savonia-ammattikorkeakoulun Iisalmen yksikön ja Kuopion yliopiston kliinisen ravitsemustieteen sekä hoitotieteen laitosten kanssa. Yhteistyömahdollisuuksia kartoitettiin lisäksi Pohjois-Savon Sydänpiirin ja Pohjois-Savon Liikunnan kanssa. Myös hankeyhteistyö Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin diabeteksen ehkäisy- ja hoidon kehittämisohjelmaa eli DEHKO-ohjelmaa toimeenpanevan D2D-hankkeen kanssa käynnistyi, kun hanke sai kutsun osallistua ko. hankkeen vastuutyöryhmään.

Terveysliikunta ja ravitsemus -hanke oli syksyllä 2004 myötävaikuttamassa, informoimassa ja aktivoimassa Ylä-Savon alueen kansalaisopistoja terveyttä edistävien opintojen suunnittelussa ja tuen anomisessa Kansalais- ja työväenopistojen liitolta sekä opetushallitukselta. Syksyn aikana hankkeelle saatiin näkyvyyttä jokaisessa kunnassa ja eri tiedotusvälineissä kuten paikallisissa ja alueellisissa lehdissä ja radiossa.

Jatkossa hankkeen suunnittelua ja toteutusta vietiin eteenpäin jatkuvana prosessina. Tarvittavien resurssien saavuttamiseksi suunnittelu- ja toteutusvastuuseen innostettiin kuntien toimijoita. Kevät 2005 oli hankkeessa toimintarikasta aikaa, jolloin hanke oli järjestämässä useita yleisöluentoja, koulutuksia ja vanhempainiltoja sekä mukana erilaisissa yleisötilaisuuksissa. Syksyn 2005 ja kevään 2006 aikana hankkeessa keskityttiin pysyviin toimintoihin eli ammattihenkilöstön tietotaidon lisäämiseen kouluttamalla, terveyttä edistävien toimintamallien vakiinnuttamiseen ja levittämiseen sekä materiaalihankintoihin. Syksyllä 2005 alkoi myös jatkohankkeen suunnittelu ja jatkohankehakemus jätettiin Itä-Suomen lääninhallitukselle ja Ylä-Savon Kehitys Oy:lle vuodenvaihteessa. Hankkeelle myönnettiin kahden vuoden jatkora hoitus maaliskuussa 2006.

Poikkihallinnollinen yhteistyö kunnissa toteutui läpi hankkeen ja se näkyvin muoto olivat säännölliset kuntatyöryhmän kokoontumiset. Alueellisen yhteistyön näkyvimmat muodot olivat ohjausryhmän työskentely sekä alueelliset koulutukset ja seminaarit. Tärkeä osa hankkeen toimintaa olivat myös erilaiset suunnittelupalaverit sekä yhteistyö alueellisten sidosryhmien ja muiden hankkeiden kanssa. Hankkeen aikana järjestettiin 9 ohjausryhmän kokousta, 80 kuntatyöryhmän kokousta, 45 suunnittelupalaveria ja 6 hankeyhteistyökokousta.

Seuraavissa osioissa käydään yksityiskohtaisemmin läpi hankkeen toimintaa sen eri osa-alueilla.

3.1 Koulutukset, yleisöluennot ja tapahtumat

Yhtenä Terveysliikunta ja ravitsemus –hankkeen päätavoitteista oli lisätä ja yhtenäistää terveysliikunnan ja ravitsemuksen osaamista ja tietoutta niin Ylä-Savon ammattihenkilöstön kuin ”tavan” kuntalaistenkin parissa. Koulutukset olivat osallistujille maksuttomia ja ne pyrittiin ”räätelöimään” kuntien toimijoiden tarpeita vastaaviksi. Lisäksi maksuttomilla yleisöluennoilla ja eri tilaisuuksien yhteydessä pidetyillä tietoisuuksilla pyrittiin lisäämään kuntalaisten tietämystä terveysliikunnasta ja ravitsemuksesta. Luettelot hankkeen aikana toteutetuista koulutuksista, yleisötilaisuuksista ja tietoisuuksista löytyvät liitteistä 1, 2, 3 ja 4.

Alustava koulutusten ja koulutusmateriaalin suunnittelu sekä ulkopuolisten kouluttajien kartoitus aloitettiin syksyllä 2004. Koulutusten ja yleisöluentojen toteutus käynnistyi keväällä 2005 ja jatkui koko hankkeen ajan aina maaliskuulle 2006. Hanketyöntekijöiden toteuttamien luentojen lisäksi jokaisessa hankekunnassa järjestettiin vähintään yksi terveysliikunta- tai ravitsemusaiheinen yleisöluento, jossa luennoitsijana toimi vieraileva asiantuntija. Lisäksi Iisalmen kansalaisopiston ja vapaa-aikapalvelukeskuksen yhteistyönä toteuttaman ”Sohvaperuna” –kurssin korkeatasoista yleisöluentosarjaa markkinoitiin kaikkiin hankekuntiin syksyllä 2005 ja keväällä 2006. Keväällä 2005 hanke oli mukana järjestämässä myös useita vanhempainiltoja leikki- ja kouluikäisten lasten vanhemmille. Yleisötilaisuuksien yhteydessä pyrittiin lisäksi tiedottamaan hankkeesta sekä jakamaan materiaalia ravitsemuksesta ja liikunnasta. Yhtenä kevään tapahtumien tarkoituksena olikin tehdä hanketta tunnetuksi Ylä-Savossa. Ammattihenkilöstölle suunnatut terveysliikunta- ja ravitsemuskoulutukset käynnistyivät rinnastusten yleisötilaisuuksien kanssa. Osa koulutuksista toteutettiin ostokoulutuksina, mutta pääosin kouluttajina toimivat hanketyöntekijät. Oleelliseksi osaksi hanketyötä muodostuikin koulutusten ja luentojen valmistelu.

Ohjausryhmän linjausten ja kuntasuunnitelmien tarkentumisen myötä syksyn 2005 toiminta painottui yhä enemmän ammattihenkilöstön koulutuksiin. Aikaresurssien rajallisuudesta johtuen kaikkiin luentopyyntöihin ei voitu enää vastata myöntävästi. Syksyllä 2005 pyrittiinkin rohkaisemaan paikallisia toimijoita toteuttamaan tietoisuuksia omatoimisesti tarjoamalla heille tietoa ja materiaalia esim. vanhempainiltoihin. Syksyn 2005 ja kevään 2006 tärkeimpiä koulutusaiheita olivat mm.

- Lasten ja aikuisten painonhallinta
- Leikki- ja kouluikäisten ravitsemus ja liikunta
- Erityisruokavaliot
- Ikäihmisten ravitsemus sekä
- Terveysliikunnan ja ravitsemuksen –materiaalipaketin esittelykoulutukset

Hanketyöntekijöiden toteuttamien koulutusten lisäksi osa koulutuksista toteutettiin ostokoulutuksina (liite 2), joiden valinnassa pyrittiin vastaamaan kuntakohtaisiin tarpeisiin. Keväällä 2005 järjestettiin kuuden hankekunnan alueella yhteensä viisi Liikkumisresepti-toimintamallin käyttöönottoon tähdännyttä ostokoulutusta. Vuoden 2005 ja 2006 aikana useassa hankekunnassa järjestettiin lasten ja nuorten liikunnanohjaajille, päivähoiton toimijoille sekä kunnasta riippuen myös koulun henkilöstölle mahdollisuus osallistua Pohjois-Savon Liikunnan ja Nuoren Suomen yhteistyössä toteuttamiin ostokoulutuksiin. Lisäksi leikki-ikäisten liikunnan edistämiseksi yhteensä 24 päivähoiton toimijaa neljästä hankekunnasta suoritti Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksen. Kuntien tarpeista lähtevistä koulutuksista hyvänä esimerkkinä mainittakoon Sonkajärvellä helmikuussa 2006 järjestetty koulutusilta, jolla haluttiin tukea uuden liikuntahallin kuntosalin käyttöönottoa. Tähän Pohjois-Savon Liikunnan kanssa yhteistyössä järjestettyyn koulutusiltaan osallistui yhteensä 74 innokasta sonkajärveläistä.

3.1.1 Alueelliset koulutukset ja seminaarit

Hankkeen aikana toteutettiin neljä laajempaa, kaikkiin hankekuntiin markkinoitua koulutustapahtumaa tai seminaaria. Tiedon ja osaamisen edistämisen lisäksi näiden tapahtumien tarkoituksena oli koota yhteen Ylä-Savon toimijoita, välittää tietoa meneillään olevasta hanketöinnistä ja kokeiluista sekä hyvistä käytännöistä.

1. **”Liikunta- ja ravitsemusneuvonta – Taitoa neuvontaan, selkeyttä yhteistyöhön” – koulutus:** Maaliskuun alussa 2005 toteutettiin alueellinen elämäntapamuutoksen ohjaamiseen tähtäävä koulutus Kiuruvedellä. Koulutuksella pyrittiin vahvistamaan ja antamaan virikkeitä terveysneuvonnan ja elintapamuutosohjauksen parissa toimiville sekä käymään läpi myös yhteistyön, yhteisten neuvontakäytäntöjen ja palveluketjujen kehittämistarpeita ja merkitystä. Koulutus toteutettiin yhteistyössä UKK-instituutin ja Kiuruveden terveystoimen kanssa. Koulutukseen osallistui yhteensä 77 toimijaa. Osallistujia oli jokaisesta hankekunnasta sekä mm. sidosryhmien edustajia Kuopiosta.
2. **”Miten autan ylipainoista lasta? – Asiaa lasten painonhallinnasta” –koulutus:** Iisalmessa syyskuussa 2005 toteutetun koulutuksen tavoitteena oli lisätä tietämystä leikki- ja kouluikäisten lasten ravinnosta ja liikunnasta sekä antaa virikkeitä lasten painonhallinnan tukemiseen ja lihavuuden hoitoon. Koulutuksessa tarjottiin käytännön esimerkkejä, uusinta tietoa sekä materiaalia aiheeseen liittyen. Koulutus toteutettiin yhteistyössä KYS:n lastenklinikan ravitsemusterapeutin sekä Iisalmen terveystoimen kanssa. Koulutuksessa oli osallistujia kaikista hankekunnista yhteensä 45.
3. **Hyvät käytännöt –seminaari:** Iisalmessa lokakuussa 2005 järjestetyn seminaarin tavoitteena oli esitellä hyviä käytäntöjä ja toimivia malleja liikunnan ja ravitsemuksen keinoin tehtävästä terveydenedistämisestä ja ennaltaehkäisevästä työstä. Pyrkimyksenä oli levittää Ylä-Savon kuntiin kokemuksia ja tietoa käynnissä olevista kokeiluista ja kokeilujen tuloksista. Esimerkkien avulla haluttiin herättää ajatuksia sekä keskustelua kunnallisista ja seutukunnallisista yhteistyömahdollisuuksista. Seminaari pyrki lisäksi tarjoamaan virikkeitä terveydenedistämiseen liittyvään päätöksentekoon ja linjauksiin. Seminaariin osallistui kuntien terveys-, liikunta- ja nuorisotoimen sekä sosiaalitoimen henkilöstöä, opettajia, terveyden edistämisestä kiinnostuneita päättäjiä sekä terveyshankkeiden ja terveysjärjestöjen toimijoita. Seminaariin otti osaa yhteensä 45 toimijaa seitsemästä hankekunnasta sekä Kuopiosta, Outokummusta ja Joensuusta.
4. **Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitsemus –hankkeen koontiseminaari:** Lapinlahdella marraskuun 2006 lopulla järjestetyssä seminaarissa esiteltiin hankkeen toimintoja, kokemuksia ja tuloksia. Tarkoituksena oli lisäksi herättää ajatuksia sekä keskustelua kunnallisen ja seutukunnallisen terveyden edistämisen kehittämisestä tulevaisuudessa. Seminaariin osallistui mm. hanketoimijoita, kuntapäätäjiä sekä rahoittajien edustajia. Seminaarissa käyttivät lisäksi puheenvuoron Maaherra Pirjo Ala-Kapee ja professori Leena Moilanen Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin D2D-hankkeesta.

3.1.2 Yhteenveto koulutuksista, yleisöluennoista ja tapahtumista

Kaiken kaikkiaan hankkeen toiminta-aikana järjestettiin yhteensä 67 koulutustapahtumaa, joissa oli yhteensä 1268 osallistujaa. Yleisöluentoja ja tietoisuuksia järjestettiin yhteensä 56 kappaletta ja niissä osallistujia oli yhteensä 2571 kappaletta. Kaikki koulutus- ja luentotilaisuudet olivat osallistujille maksuttomia. Koulutusten ja luentojen lisäksi hanke oli mukana suunnittelemassa ja järjestämässä tai esittäytymässä yhteensä kymmenessä eri yleisötapahtumassa (liite 3). Osallistujia näissä tapahtumissa oli arviolta yli 2000.

Koulutukset:	Osallistujia	
Ostokoulutukset	15 kpl	214
Hankkeen toteuttamat koulutukset	48 kpl	833
Alueelliset koulutuspäivät ja seminaarit	4 kpl	221
Yhteensä	67 kpl	1268

Yleisöluennot ja tietoiskut	Osallistujia	
Ostoluennot	11 kpl	712
Hankkeen toteuttamat luennot ja tietoiskut	45 kpl	1859
Yhteensä	56 kpl	2571

Tapahtumat, joissa hanke mukana:	Osallistujia	
Yhteensä	10 kpl	2051

3.2 Terveysliikunnan ja ravitsemuksen materiaalihankinnat

Hankkeen esiselvityksen mukaan terveystoiminta- ja ravitsemusmateriaalin tarve Ylä-Savon kunnissa oli suuri. Yhtenä hankkeen tavoitteista olikin kartoittaa laadukasta ilmaista ja maksullista terveystoiminta- ja ravitsemusmateriaalia sekä hankkia sitä kuntien toimijoiden käyttöön. Tähän tavoitteeseen hanke pyrki vastaamaan kokoamalla kesän ja syksyn 2005 aikana terveystoiminta- ja ravitsemusmateriaalipaketin eli TeLiRa-materiaalipaketin. Helmikuun 2006 aikana jokaiseen hankekuntaan toimitettiin kolme TeLiRa-materiaalipakettia. Materiaalin käyttöönoton tueksi kaikissa kunnissa järjestettiin esittelykoulutukset, joilla pyrittiin tehostamaan mm. paketin sisältämän koulutus- ja opetusmateriaalin hyödyntämistä kunnan eri toimipisteissä.

TeLiRa-materiaalipaketti käsitti kaksi kansiota. Ensimmäinen kansio sisälsi näytteitä ilmaista tai kohtuuhintaisista, mutta laadukkaista neuvontaan soveltuvista esitteistä, oppaista ja suosituksista. Toinen kansio sisälsi luettelot tilattavissa olevasta ohjausaineistosta, laadukkaasta kirjallisuudesta ja verkkomateriaalista. Lisäksi kansioon kuului ravitsemuksen koulutus- ja opetusmateriaalia, joka sisälsi ravintönäyttely-CD:n sekä ”Laihdu pysyvästi” -kalvosarjan ja -kirjan. Terveystoiminnan koulutus- ja opetusmateriaalina kansioon liitettiin UKK-instituutin laatima ”Liikkumalla terveyttä - hyvä tietää terveystoiminnasta” -kalvosarja sekä ”Terveystoiminta” -kirja.

Hankekunnilla oli mahdollisuus liittää osa TeLiRa-paketin koulutusmateriaalista kuntansa sisäiseen verkkoon. Ajatuksena oli, että sähköistä materiaalia voitaisiin hyödyntää jokaisessa verkossa olevassa kunnan työpisteessä. Lisäksi hankkeen laatima ravintönäyttelyesitys (power point) oli mahdollista liittää esim. kuntien kotisivuille, jolloin jokaisella kuntalaisella olisi mahdollisuus tutustua ravintönäyttelyn kuviin.

TeLiRa-materiaalipaketti suunnattiin sisällöllisesti pääosin liikunta- ja ravitsemusneuvonnan parissa toimiville esim. terveyskeskuksen henkilökunnalle, kansalaisopiston ja liikuntaryhmien ohjaajille, vapaa-aikatoimen henkilöstölle sekä koulujen opettajille tms. Pyrkimyksenä oli, että myös muut kunnan toimijat ja kuntalaiset löytäisivät TeLiRa-materiaalipaketin ja pystyisivät hyödyntämään sitä työssään tai esim. seura-, yhdistys- ja järjestötoiminnassa.

3.3 Ravintonäyttely

Syksyn 2004 aikana syntyi ajatus kuntalaisten ravitsemustietouden lisäämisestä kiertävän ravintonäyttelyn avulla. Hankkeen ravitsemusterapeutti Teija Hyppönen suunnitteli ja toteutti ravintonäyttelyn, jolla pyrittiin havainnollistamaan ruokien rasva-, suola-, sokeri- ja energiamääriä konkreettisilla ja herättelevillä esimerkeillä.

Näyttelyn toimivuutta testattiin muutamissa tapahtumissa alkuvuodesta 2005. Kaikki hankekunnat kattava näyttelykierros käynnistyi viikolla 11 Kiuruvedeltä ja päättyi viikolla 20 Iisalmen näyttelyyn. Näyttely oli esillä jokaisessa kunnassa yhden viikon ajan maanantaista perjantaihin. Hankkeen ravitsemusterapeutti toimitti näyttelyn kuntaan, esitteli näyttelyä kuntalaisille sekä perehdytti paikallisia hanketoimijoita näyttelyn esittelijöiksi. Useampien kohderyhmien tavoittamiseksi näyttelyä siirrettiin kertaalleen viikon aikana. Pääasiallisesti näyttely oli esillä terveyskeskuksissa ja kouluissa sekä esim. Sonkajärvellä kirjastossa ja Iisalmissa kulttuurikeskuksessa. Mahdollisuuksien mukaan näyttelyviikolle pyrittiin järjestämään muitakin tapahtumia kuten yleisöluentoja. Kevään 2005 kierroksella näyttelyyn tutustui arviolta yli 6000 yläsavolaista lasta ja aikuista. Näyttely sai kiitettävästi palstatilaa paikallisissa lehdissä ja lisäksi Vieremän sydänviikolle ajoitettu näyttely huomioitiin alueellisissa tv-utisissa ja radiolähetyksissä.

Hyvien kokemusten myötä olisi syksyllä 2005 ollut kysyntää toisellekin näyttelykierrokselle. Hanketoiminnan painottuessa syksyllä ammattihenkilöstön koulutuksiin resurssija toiselle ravitsemusterapeutin vetämälle kierrokselle ei ollut. Hankekunnille tarjottiin mahdollisuus lainata näyttelyä käyttöönsä ja useissa kunnissa tämä tilaisuus käytettiin hyödyksi. Näyttely toimitettiin kuntiin terveyskeskusten välillä kulkevan taksipostin avulla. Mukaan liitettiin käyttö- ja kokoamisohjeet. Kevään näyttelykierroksella kertynyt käyttökokemus kunnissa edesauttoi ravintonäyttelyn omatoimisessa järjestämisessä. Lisäksi näyttely oli esillä muutamissa syksyn yleisötapahtumissa, joihin hanke osallistui. Hankkeen avustamana Rautavaaralla ja Sonkajärvellä koottiin keväällä 2006 omat ravintonäyttelyt. Näyttelyn toimivuutta testattiin lisäksi työhyvinvointipäivillä Siilinjärven Kunnonpaikassa. Hyvien kokemusten pohjalta näyttelyä päätettiin jatkossa hyödyntää esim. työpaikoilla.

Ravintonäyttelyä pyrittiin hyödyntämään edelleen, joten näyttely kuvattiin ja kuvista työstettiin sähköinen diaesitys ja ravintonäyttely-CD. CD toimitettiin jokaiseen hankekuntaan ja osa kunnista hyödynsi sitä heti syksyllä 2005 neuvonta- tai opetusmateriaalina. Hankeyhteistyön myötä ravintonäyttely-CD herätti kiinnostusta ja sai positiivista palautetta myös Ylä-Savon ulkopuolella.

Ravintonäyttelyn aikataulu keväällä 2005:

Kiuruvesi	vko 11
Pielavesi	vko 13
Varpaisjärvi	vko 14
Keitele	vko 15
Vieremä	vko 16
Sonkajärvi	vko 17
Rautavaara	vko 18
Lapinlahti	vko 19
Iisalmi	vko 20

Ravintonäyttelyn lainaukset 2005-2006:

Lapinlahti	21.- 22.3.2005
Rautavaara	28.- 30.6.2005
Kiuruvesi	26.- 27.8.2005
Siilinjärvi	30.9.2005
Lapinlahti	8.10.2005
Iisalmi	10.- 13.10.2005
Iisalmi	10.11.- 2.12.2005
Varpaisjärvi	12.- 16.12.2005
Keitele	6.- 24.2.2006
Iisalmi	13.-15.3.2006

3.4 Työtapojen ja toimintamenetelmien kehittäminen

Hankkeen yhtenä osatavoitteena oli kehittää ja levittää ennaltaehkäisevän työn työtapoja sekä toimintamalleja kuntien tarpeiden ja resurssien mukaisesti. Työtapojen ja toimintamenetelmien kehittämistarpeita ja tarvittavia toimenpiteitä alettiin kartoittaa kuntatyöryhmissä syksyllä 2004. Pyrkimyksenä oli aktivoida eri hallintokuntien toimijoita suunnittelemaan ja toteuttamaan yhteistyössä kuntakohtaisia kehittämistoimenpiteitä sekä osaprojekteja ja kokeiluja. Tämän tuloksena keväällä ja syksyllä 2005 käynnistyi paikallisista resursseista ja aktiivisuudesta riippuen osaprojekteja, joiden tarkoituksena oli mm.

- Kouluttaa vertaisohjaajia ja käynnistää uusia terveystoiminnan vertaisryhmiä (Pielavesi ja Keitele)
- Käynnistää lasten painonhallintaa tukeva ryhmätoiminta (Kiuruvesi)
- Edistää päiväkodin ja koulun suositusten mukaista joukkoruokailua, terveellisiä välipaloja sekä välitunti- ja vapaa-ajan liikuntaa (Lapinlahti, Iisalmi, Sonkajärvi, Rautavaara)
- Edistää ikäihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia eri toimijoiden yhteistyönä (Lapinlahti)

3.4.1 Kuntien kokeilut ja osaprojektit

1. Rautavaaran yläkoulun ja lukion TeLiRa-osaprojekti:

Rautavaaran yläkoulun ravitsemus- ja liikuntatottumuksia edistävä osaprojekti käynnistyi syksyllä 2004 opettaja Mauri Tiaisen johdolla. Vuonna 2005 osaprojektissa toteutettiin mm. ravitsemus- ja liikunta-aiheisia teemapäiviä ja vanhempainiltoja yhteistyössä opettajien, hanketyöntekijöiden sekä terveyskeskuksen kanssa. Projektin aikana oppilaille esiteltiin UKK-instituutin ”liikuntapiirakka” sekä ”lautasmalli” oikein koostetusta, monipuolisesta ja tasapainoisesta ateristiasta sekä hankkeen ravitsemusnäyttely. Projektin teemoja tuotiin esiin esim. ruokalassa esillä olleilla lautasmalleilla ja julisteilla. Oppilaiden päivittäistä liikuntaa ja ravitsemusta pyrittiin edistämään järjestämällä välituntiliikuntaa sekä rohkaisemalla oppilaita omatoimiseen liikkumiseen ja lautasmallin käyttöön luokkien välisellä kisailulla. Lukion oppilaat osallistuivat kunnassa järjestetyille asiantuntijaluennoille. Keväällä 2006 valmistui opettajien ja oppilaiden yhteistyönä Rautavaaran oma ravintonäyttely ja projekti laajeni myös alakoulun puolelle.

2. Sonkajärven yläkoulun ”Terveellinen kioski” –kokeilu:

Keväällä 2005 käynnistettiin kotitalousopettaja Aija Pellikan ja opettaja Jukka Toivasen johdolla yläkoulun ”Terveellinen kioski” –kokeilu. Kokeilun tarkoituksena oli monipuolistaa jo olemassa olevan kioskin valikoimaa terveellisillä vaihtoehdoilla kuten ruisleivillä, rouhesämpylöillä, jogurteilla ja hedelmillä. Hyvää palautetta saanutta kokeilua pyritään jatkamaan tulevaisuudessakin.

3. Lapinlahden alakoulujen ”Liikkuva välitunti” –kokeilu:

Keväällä 2005 alkaneessa kokeilussa pyrittiin tarjoamaan alakoulujen lapsille ohjattua, monipuolista ja hauskaa välituntiliikuntaa sekä uusia ideoita ja kokemuksia liikunnasta koulupäivän aikana. Ohjattua välituntiliikuntaa järjestettiin kerran päivässä ja siihen osallistuminen oli vapaaehtoista. Toiminnassa pyrittiin huomioimaan erityisesti vähänliikkuvat ja syrjäanvetäytyvät lapset. Liikuntatuokioiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat liikunnallisen iltapäiväkerhon ohjaajat, jotka toimivat myös kouluavustajina. Suurimmalla osalla ohjaajista oli liikunta-alan peruskoulutus.

4. Lapinlahden ”Ikäihmisten kokonaisvaltainen hyvinvointimalli” –osaprojekti:

Syksyllä 2004 Lapinlahdella perustettiin pientyöryhmä suunnittelemaan hankkeen ikäihmisiin kohdistuvaa toimintaa. Suunnittelutyön tuloksena syntyi ajatus ikäihmisten kokonaisvaltaisesta hyvinvointimallista. Projektia toteutettiin useiden tahojen yhteistyönä. Tärkeimmäksi kohderyhmäksi valittiin kotona asuvat ikäihmiset. Projekti piti sisällään mm. terveysluentoja, artikkeleita paikallislehdessä, tietoisuuksia terveellisestä ravinnosta sekä käytännön liikuntaa. Lisäksi syksyllä 2005 Lapinlahdella käynnistettiin kokeilu, jossa vanhustenhuollon toimijoita koulutettiin ikäihmisten ali- ja virheravitsemuksen kartoitukseen suunnitellun MNA-testin käyttöön. Kartoitus toteutettiin sekä laitoksissa että kotona asuvien ikäihmisten parissa. Positiivisten kokemusten perusteella MNA-testin käyttöä laajennettiin muihinkin hankekuntiin syksyllä 2005 ja keväällä 2006.

Yllä mainittujen esimerkkien lisäksi kunnissa käynnistettiin rohkeita kokeiluja ja osaprojekteja, jotka syystä tai toisesta kokivat takaiskuja. Kiuruveden lasten painonhallintaan suunniteltu ryhmätoimintamalli ”Touhu Tenavat” kariutui, koska ryhmään ei saatu tarpeeksi osallistujia. Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopistojen kanssa keväällä 2005 toteutettiin opintokokonaisuudet, joiden tavoitteena oli lisätä kuntalaisten tietoa ja osaamista terveystoiminnasta sekä lisätä liikunnan vertaisohjaajatoimintaa. Keiteleellä mukaan pyrittiin saamaan erityisesti paikallisia yrityksiä ja työyhteisöjä. Opintojaksolle osallistuminen olikin aktiivista, mutta ainoastaan yksi uusi vertaisliikuntaryhmä käynnistyi Keiteleellä syksyllä 2005.

Lisäksi hanke pyrki tekemään yhteistyötä Ylä-Savossa jo meneillään olevien projektien kanssa. Iisalmissa Terveystoiminta ja ravitseminen –hanke oli mukana käynnistämässä ”Sohva-perunasta liikkujaksi” –kurssia sekä tukemassa hyviä tuloksia savuttanutta yläkoulujen Sporttari –hanketta mm. ravitsemuksen osalta. Sporttari –hankkeessa käytettyä yläkoululaisten liikuntapassia markkinoitiin muihinkin hankekuntiin ja sitä kokeiltiin sovelletusti Sonkajärvellä ja Rautavaaralla.

Kokemuksia ja tietoa näistä kokeiluista ja osaprojekteista pyrittiin jakamaan Hyvät käytännöt –seminaarissa lokakuussa 2005. Yllämainittujen hyvien yläsavolaisten esimerkkien lisäksi seminaarissa esiteltiin Outokummun esimerkki lasten painonhallinnan ohjauksesta ja lihavuuden hoidosta sekä onnistunut malli liikkumisreseptin käytöstä Soinissa.

Syksyllä 2005 paikallisia toimijoita innostettiin ja tuettiin ryhmämuotoisen toiminnan ja vanhempainiltojen järjestämisessä toimittamalla heille käyttötarkoitukseen soveltuvaa materiaalia (esim. luentomateriaalia, painonhallintaryhmän ohjelma ja ohjausmateriaalia).

3.5 Liikkumisresepti

Hankkeen yhtenä tavoitteena oli ottaa käyttöön liikkumisresepti-toimintamalli Ylä-Savossa. Liikkumisresepti oli alun alkaen tarkoitettu työkaluksi helpottamaan lääkäreiden liikuntaneuvontaa vastaanotolla. Keväällä 2005 järjestettiin Ylä-Savossa viisi 1-2 tunnin mittaista liikkumisreseptin käyttöönottokoulutusta. Koulutukset järjestettiin Kiuruvedellä, Varpaisjärvellä, Rautavaaralla, Lapinlahdella sekä Keiteleellä. Koulutuksiin osallistui yhteensä 18 lääkäriä ja 53 muuta toimijaa pääosin terveydenhuollosta. Moniammatillisella osallistujajoukolla pyrittiin edesauttamaan toimintamallin ja seurannan toteutusta laajempaan yhteistyöhön. Kouluttajana toimi fysiatrian erikoislääkäri Kari Järvikallio Kuopiosta. Koulutuksissa osallistujat saivat oheismateriaalin ohella tietoa terveyden kannalta riittävän liikkumisen suosituksista, yksityiskohtaisten liikkumisohjeiden antamisesta sekä huomioitavista riskitekijöistä. Koulutusten yhteydessä pohdittiin myös yhteisen toimintaketjun tarpeellisuutta lääkäreiden, hoitohenkilökunnan ja liikuntatoimen välillä.

Toimintamallin ja -ketjun suunnittelua jatkettiin paikallisesti kuntatyöryhmissä ja terveyskeskuksissa. Suunnittelussa pyrittiin huomioimaan paikallisen toimintavariaation tarve. Liikkumisreseptin käyttöönoton tukemiseksi paikallisille toimijoille esiteltiin toimivaksi havaittu ryhmätäyttö –toimintamalli. Liikkumisreseptin käyttö jäi hankkeen aikana kuitenkin vähäiseksi. Liikkumisreseptejä kirjoitettiin hankkeen toiminta-aikana ainoastaan Kiuruvedellä ja Rautavaaralla.

3.6 Tiedotus

Hankkeen käynnistyessä syksyllä 2004 hanke esiteltiin jokaiselle kuntatyöryhmälle. Jatkossa hankkeen ajankohtaisista asioista tiedotettiin toimijoita säännöllisesti kuntatyöryhmien sekä ohjausryhmän kokouksissa. Lisäksi hankkeen tapahtumista, luennoista, koulutuksista ja alueella olevista muista terveydenedistämiseen liittyvistä tapahtumista tiedotettiin aktiivisesti kirjeiden, tiedotteiden, sähköpostin ja henkilökohtaisen yhteydenpidon avulla.

Hankkeelle laadittua hanke-esitystä jaettiin eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Lisäksi hanketta esiteltiin sidosryhmille useissa tilaisuuksissa syksyn 2004 ja kevään 2005 aikana. Hankkeen käynnistyessä järjestettiin hankekunnissa paikallisille tiedotusvälineille tiedotustilaisuus, jossa tiedotettiin hankkeen käynnistymisestä, tavoitteista ja toiminnasta. Tiivistä yhteistyötä tiedotusvälineiden kanssa jatkettiin koko hankkeen ajan tiedottamalla toiminnasta lehdistölle säännöllisesti.

Hanke sai näkyvyyttä myös alueellisissa radioissa. Yhteistyössä Radio Salmisen kanssa toteutettiin mainoskampanja viiden kunnan yhdeksästä eri hanketapahtumasta (yhteensä 135 radiotoistoa). Lisäksi hankkeen käynnistymisestä tehtiin kaksi radiohaastattelua Radio Salmiseen ja yksi Ylen Radio Savoan. Keväällä ja syksyllä 2005 Radio Salmisessa tiedotettiin hanketapahtumista sekä hankkeen teemoista, terveysliikunnasta ja ravinnosta. Lisäksi keväällä 2006 Yle Savoan tehtiin kaksi radiohaastattelua hankkeesta ja sen tuloksista. Pääsijalla hanke myös alueellisiin uutislähetysiin, kun ravintonäyttelystä tehtiin keväällä 2005 juttu Ylen Itä-Suomen tv-uutisiin sekä Yle Radio Savon uutisiin. Paikallista näkyvyyttä lisättiin Pielaveden paikallisessa kaapeli-tv:ssä, jossa lähetettiin terveystilaisuuksien luentoja sekä ravintonäyttelyn esittelyä kevään ja syksyn 2005 aikana.

Kokonaisuutena hanke herätti runsaasti kiinnostusta Ylä-Savossa ja laajemminkin Pohjois-Savossa sekä Itä-Suomen alueella. Kaiken kaikkiaan hankkeen toiminnasta julkaistiin yli 50 lehtiartikkelia alueellisissa ja kuntien paikallisissa lehdissä.

3.7 Muu hanketoiminta

Keväällä 2005 käynnistyi hankkeen ravitsemuskoulutuksia arvioiva opinnäytetyö. Kuopion yliopiston kliinisen ravitsemustieteen laitoksen opiskelija Minna Marin laati koulutuskyselyn, joka toteutettiin kuuden ravitsemuskoulutuksen yhteydessä. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat hankkeen ravitsemusterapeutti sekä kaksi ohjaajaa Kuopion yliopistosta. Opinnäytetyön tulokset ovat jo valmistuneet ja hankkeen käytettävissä. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan valmistuneeksi syksyllä 2006.

Savonia ammattikorkeakoulun Iisalmen yksikön opiskelijoiden Irma Väänänen ja Tiina Ruotsalaisen tarkoituksena on arvioida keväällä 2006 opinnäytetyönään ravintonäyttelyn toimivuutta työpaikoilla tai opiskelijoiden parissa.

Tämän lisäksi hankkeen toimintaan on osallistunut ja tutustunut opiskelijoita Kuopion yliopistosta ja Savonia ammattikorkeakoulun Iisalmen yksiköstä esim. harjoittelujen ja projektiopintojen yhteydessä, joista tuotoksena on mm. saatu materiaalia hankkeen käyttöön.

Hankkeessa pyrittiin tekemään aktiivisesti yhteistyötä muiden, pääosin Itä-Suomessa toimivien hankkeiden kanssa. Hanketyöntekijät tutustuivat mm. Joensuun seudulla käynnissä oleviin hankkeisiin, osallistuivat Pohjois-Savon D2D-hankkeen vastuutyöryhmän kokouksiin sekä terveyden edistämisen itäsuomalaista mallia hahmottelevan työryhmän kokouksiin. Tämä yhteistyö tuki oleellisesti hanketoimintaa ja jatkohankesuunnitelman laatimista. Jatkohanketta suunniteltaessa pyrittiinkin näin ollen huomioimaan muut alueella vaikuttavat hankkeet suunnitteleamalla toimintalinjaukset toisiaan tukeviksi.

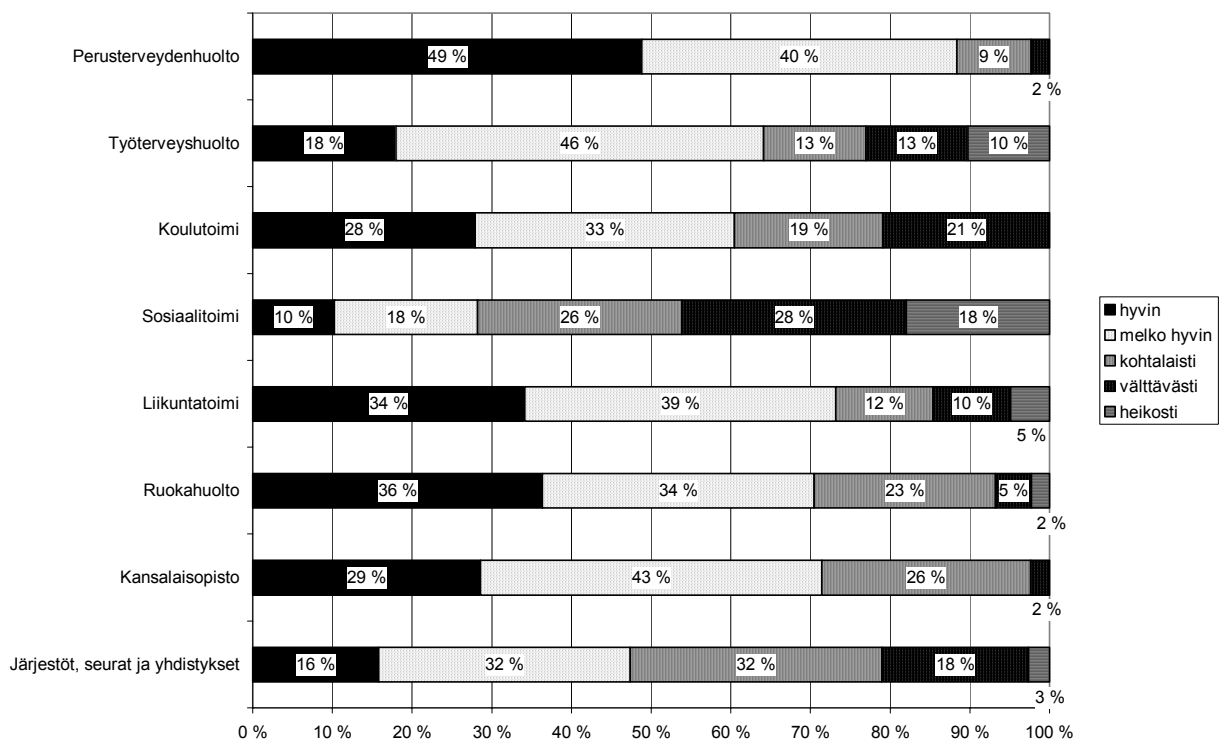
4 HANKKEEN ARVIOINTIA

Hankkeen arviointi toteutettiin itsearviointina ja arviointikyselyllä. Arviointikysely toteutettiin maaliskuussa 2006 ja sen tulokset muodostavat olennaisen osan arviointimateriaalia. Sähköinen kyselylomake lähetettiin yhteensä 88 ohjausryhmän, kuntatyöryhmien ja yhteistyökumppaneiden edustajalle. Vastauksia kertyi kaiken kaikkiaan 45 kappaletta, jolloin vastausprosentiksi muodostui 51.

4.1 Organisaatioiden osallistuminen hankkeeseen

Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitseminen –hankkeessa pyrkimyksenä oli laaja poikkihallinnollinen yhteistyö. Hanketoimijat arvioivat, että tässä onnistuttiin kokonaisuutena vähintäänkin kohtuullisesti. Arviointia vaikeuttaa se, että eri organisaatioiden osallistumisessa oli paljon paikallista vaihtelua. Esimerkiksi eräissä kunnissa koulut ja järjestöt olivat hankkeen aktiivisimpia osallistujia, kun taas toisissa kunnissa osallistuminen saattoi olla hyvin vähäistä.

Arviointikyselyn perusteella suurin osa vastaajista koki perusterveydenhuollon olleen aktiivisin osallistujataho hankkeessa. Liikuntatoimen, ruokahuollon sekä kansalaisopistojen osallistuminen hankkeeseen oli vastaajien mielestä hyvää tasoa. Vastaajista hieman yli 60 % arvioi työterveyshuollon ja koulutoimen osallistumisen olleen vähintään hyvää tasoa, mutta kunta-kohtaisen vaihtelun ollessa suurta viidennes vastaajista koki koulutoimen osallistuneen enintään tyydyttävästi. Sosiaalitoimen osallistuminen sai heikoimman arvion ja lähes puolet vastaajista kokikin, että sosiaalitoimen aktiivisuus hankkeessa oli välttävää tai heikkoa. Kolmannen sektorin aktiivisuus vaihteli myös kunnittain ja noin viidennes vastaajista arvioi osallistumisen olleen korkeintaan tyydyttävää tasoa. (Kuva 1).



Kuva 1. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen näkemykset eri organisaatioiden osallistumisesta hankkeeseen

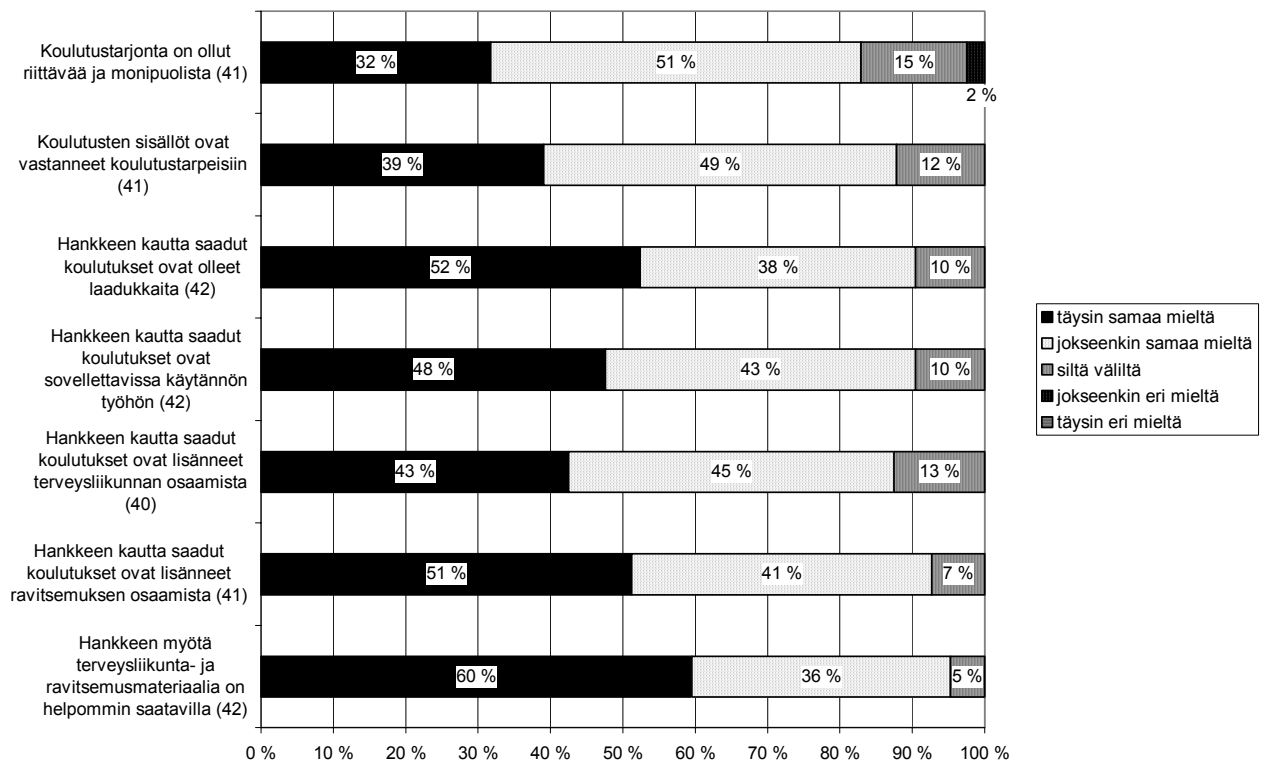
Lähes puolet vastaajista koki, että henkilöstöresurssien vähyys, ajanpuute, tehtävien lisääntyminen ja osin myös ”projektuupumus” rajoittivat osallistumista hankkeeseen. Useissa vastauksissa nostettiin esille myös johdon sitoutuminen, sen asettamat prioriteetit sekä se kuinka tärkeäksi ja tehokkaaksi organisaatio ja sen johto ennaltaehkäisevän toiminnan koki. Toisaalta myös yksittäisten avainhenkilöiden aktiivisuus ja kiinnostus tai sen puuttuminen koettiin merkittäväksi osallistumista määrittäväksi tekijäksi. Joissain tapauksissa myös puutteellisen tiedottamisen arveltiin vaikuttaneen osallistumisen tasoon.

”Kaikkia (organisaatioita) ei ole saatu innostettua mukaan, koska on olemassa niin monenlaisia hankkeita ja projekteja, joista ei jää näkyvää jälkeä”.

Sosiaalitoimen vähäisen kokonaisaktiivisuuden arveltiin johtuvan osin siitä, että terveysliikunta ja ravitsemus koetaan perinteisesti perusterveydenhuollon ja liikuntatoimen asiaksi. Toisaalta kaikissa organisaatioissa ei ehkä hahmotettu, miten hanketta olisi voinut hyödyntää omissa organisaatioissa.

4.2 Arviot tiedon ja osaamisen lisäämisestä

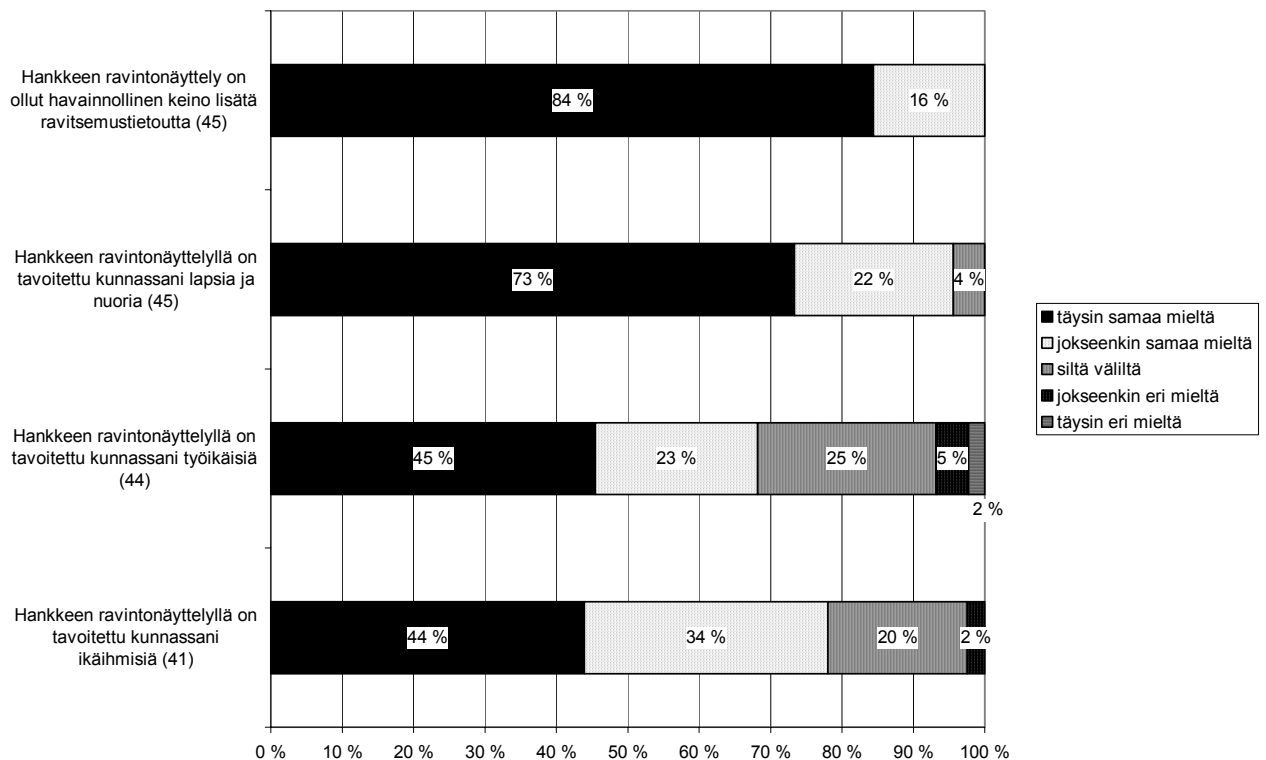
Hankkeen itsearvioinnin sekä arviointikyselystä ja ”kentältä” saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että osatavoitteista parhaiten onnistuttiin juuri terveysliikunnan ja ravitsemuksen tiedon sekä osaamisen lisäämisessä. Arviointikyselyyn vastanneista lähes yhdeksän kymmenestä arvioi, että hankkeen koulutusten myötä sekä terveysliikunnan että ravitsemuksen osaamista pystyttiin lisäämään. Saman verran vastaajista ilmoitti olevansa täysin tai joihinkin samaa mieltä siitä, että hankkeen koulutustarjonta on ollut riittävää ja monipuolista, laadukasta, vastannut tarpeisiin sekä sovellettavissa käytännön työhön. (Kuva 2).



Kuva 2. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen arviot koulutuksista ja materiaalin saatavuudesta (suluissa vastausten määrä)

Tietoa terveystieteen ja ravitsemuksen materiaalin saatavuudesta pyrittiin jakamaan koko hankkeen toiminnan ajan. Materiaalin saatavuuden ja käytön edistäminen konkretisoitui kuitenkin TeLiRa-materiaalipakettien myötä ja paketit saivatkin luovutuskierröksellä ja esittelykoulutuksissa paljon positiivista palautetta kuntatoimijoilta. Arviointikyselyyn vastanneista 95 % antoi myönteisen arvion siitä, että hankkeen myötä terveystieteen- ja ravitsemusmateriaalia on helpommin saatavilla (Kuva 2). Useissa vastauksissa todettiin organisaation osaamisen ja tiedostamisen lisääntyneen. Terveystieteen ja ravitsemuksen materiaalin käyttökelpoisuus nostettiin myös esille useissa vastauksissa.

Hankkeen ravintonäyttely sai matkan varrella paljon positiivista palautetta ja siitä tulikin eräänlainen ”lippulaiva” hankkeelle. Erityisesti lasten ja nuorten kohdalla näyttely koettiin havainnollisuutensa takia toimivaksi tavaksi lisätä ravitsemustietoutta. Tavoitetut kohderyhmät vaihtelivat hieman kunnittain riippuen siitä, mihin näyttely missäkin kunnassa sijoitettiin. Arviointikyselyn perusteella voitaneen sanoa, että kokonaisuutena ravintonäyttely tavoitti työikäisiä ja iäkkäämpiä yläsivollisesti, mutta parhaiten näyttely tavoitti kouluikäiset. Kyselyyn vastanneista toimijoista 84 % oli täysin samaa mieltä ja loput vastaajista jokseenkin samaa mieltä siitä, että ravintonäyttely oli havainnollinen keino lisätä ravitsemustietoutta (Kuva 3).



Kuva 3. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen arviot ravintonäyttelystä

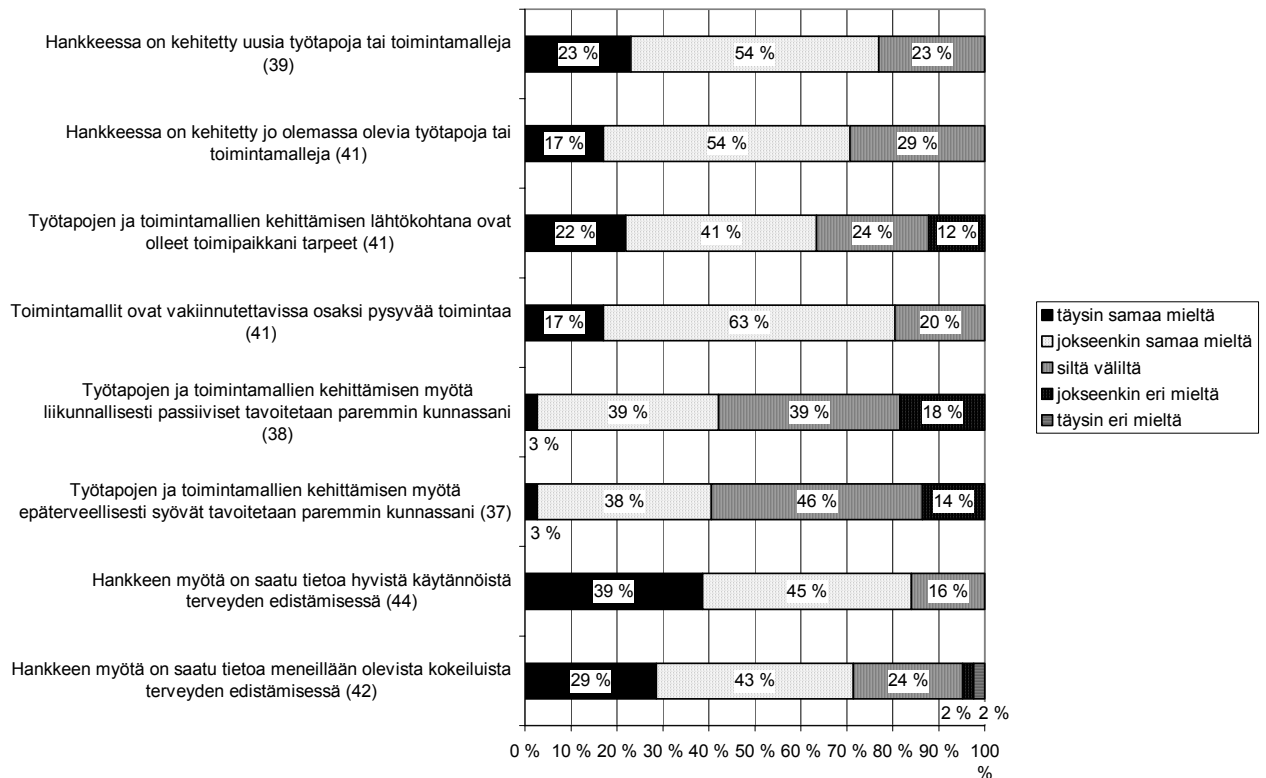
4.3 Arviot työtapojen ja toimintamallien kehittämisestä

Työtapojen ja toimintamallien kehittämisessä onnistuttiin hankkeessa itsearviointin ja arviointikyselyn perusteella tyydyttävästi. Kyselyssä saadun palautteen perusteella hankkeessa onnistuttiin kohtuullisesti vahvistamaan jo olemassa olevia käytäntöjä (kuva 4). Muutamissa vastauksissa tuotiin myös esille, että onnistuneiden osaprojektien ja kokeilujen myötä kehitet-

tiin osin uusiakin työtapoja. Ennaltaehkäisevän työn edellytysten koettiin organisaatiossa parantuneen etenkin tiedon lisääntymisen ja materiaalin saatavuuden myötä. Arviointikyselyyn vastanneista noin 70–80 % oli vähintäänkin jokseenkin samaa mieltä siitä, että hankkeen myötä on saatu tietoa meneillään olevista terveyden edistämisen kokeiluista ja hyvistä käytännöistä.

”Aiempaa suurempi määrä kunnan työntekijöitä tiedostaa elintapojen ja terveyden ja kansansairauksien välisen yhteyden. Nyt tunnetaan paremmin käytännön työkaluja asiakasohjauksen tukena ja niiden käyttöönottoa on lähdetty harjoittelemaan. Lisäksi yhteistyö aktiivisesti osallistuneiden hallintokuntien välillä on lisääntynyt ja vakiintunut.”

Hankkeen myötä saavutetut parannukset työtavoissa ja toimintamenetelmissä eivät vastaajien kokemana kuitenkaan tuoneet paljoakaan lisähyötyä tärkeimpien kohderyhmien eli liikunnallisesti passiivisten ja epäterveellisesti ruokailevien tavoittamiseksi. Kyselyn mukaan ainoastaan 3 % vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että parannusta tällä osa-alueella olisi hankkeen myötä tapahtunut.



Kuva 4. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen näkemykset työtapojen ja toimintamallien kehittämisestä

Kyselyn ja hankkeen toiminnan aikana saadun palautteen mukaan päiväkotien ja koulujen osaprojektien ja henkilöstön koulutusten myötä ravitsemus ja liikunta otettiin niissä entistä vahvemmin mukaan päivittäiseen toimintaan. TeLiRa-materiaalipaketti ja ravitsemusnäyttely arvioitiin hyväksi ja toimiviksi työvälineiksi tulevaisuudessa niin lasten ja nuorten kuin työikäisten ja ikäihmistenkkin parissa työskenteleville.

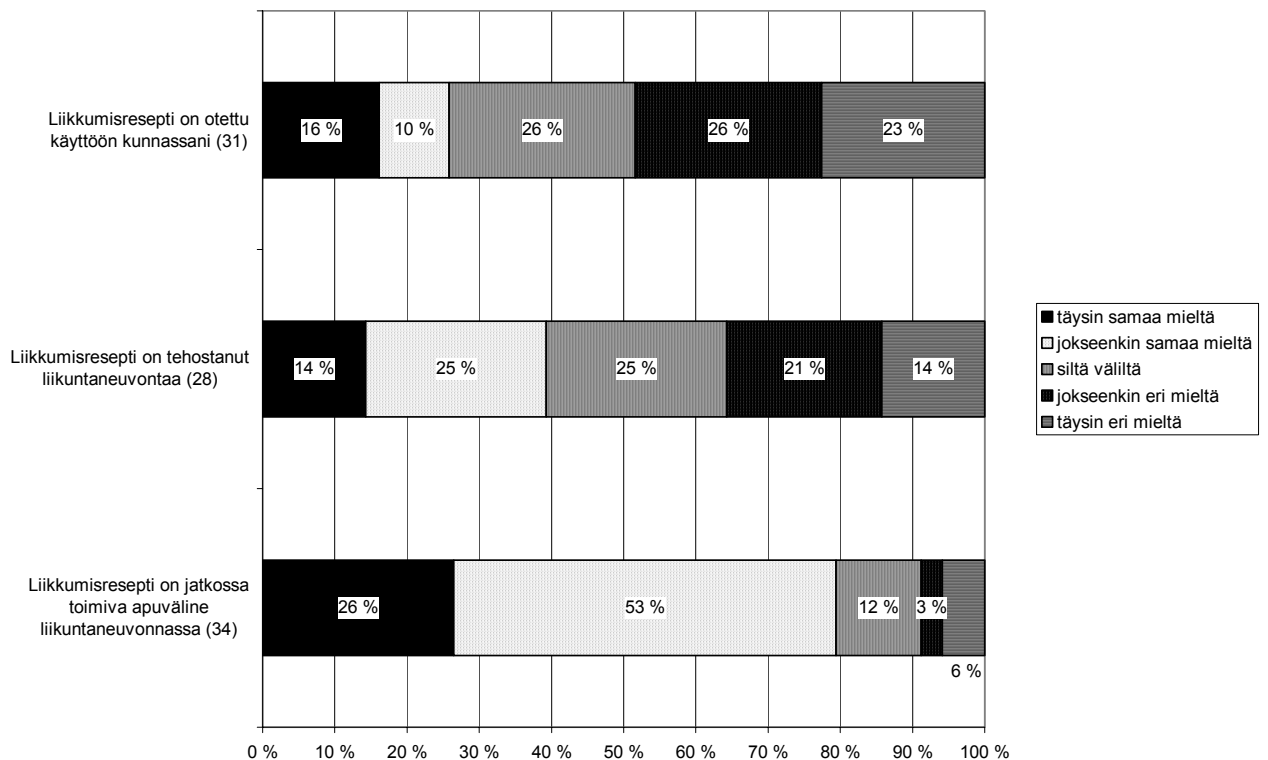
”Ruokailutottumukset ovat muuttuneet kerhoissa, lapset ovat oppineet arvostamaan terveellisiä välipaloja ja oppineet valmistamaan terveellistä ruokaa”.

Useat kyselyyn vastanneet kokivat, että hankkeen myötä syntyneet kontaktit hallintokuntien välillä avasivat mahdollisuuksia tehdä parempaa poikkihallinnollista yhteistyötä ja lisäsivät mahdollisuuksia toteuttaa yhteisiä hankkeita tulevaisuudessa.

”Asiakastyössä otetaan asioita esille ehkä paremmin. Eri toimijoidenvälistä yhteistyötä on kehitetty ja tuntemus eri alojen toimijoiden mahdollisuuksiin toteuttaa ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää työtä on parantunut.”

4.3.1 Liikkumisresepti

Liikkumisresepti-toimintamallin käyttöönotto Ylä-Savossa onnistui heikosti, sillä kuudesta kunnasta ainoastaan Kiuruvesi ja Rautavaara ottivat liikkumisreseptin käyttöön. Kyselyyn vastanneet arvelivat syynä tähän olleen lääkärin kiireen ja motivaation tai uskon puutteen liikkumisreseptiä kohtaan. Tämän arveltiin vaikuttavan myös muun toimijaverkoston sitoutumiseen ja motivaatioon. Samoin vastauksissa nousi esille hoitohenkilökunnan kiire ja liikunnan ohjaamisesta vastaavien toimijoiden puute. Yhtenä ongelmana nähtiin myös lääkäreiden suuri vaihtuvuus Ylä-Savon terveyskeskuksissa. Lisäksi toimintaketjujen suunnittelu oli satunnaista ja moniammatillisuuden puuttuminen heikensi liikkumisreseptin käyttöönottoa. Arviointikyselyssä lähes 80 % arvioi kuitenkin liikkumisreseptin olevan jatkossa toimiva apuväline liikuntaneuvonnassa (kuva 5).



Kuva 5. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen näkemykset arviot liikkumisresepti-toimintamallin toteutumisesta

4.4 Arviot yhteistyöstä

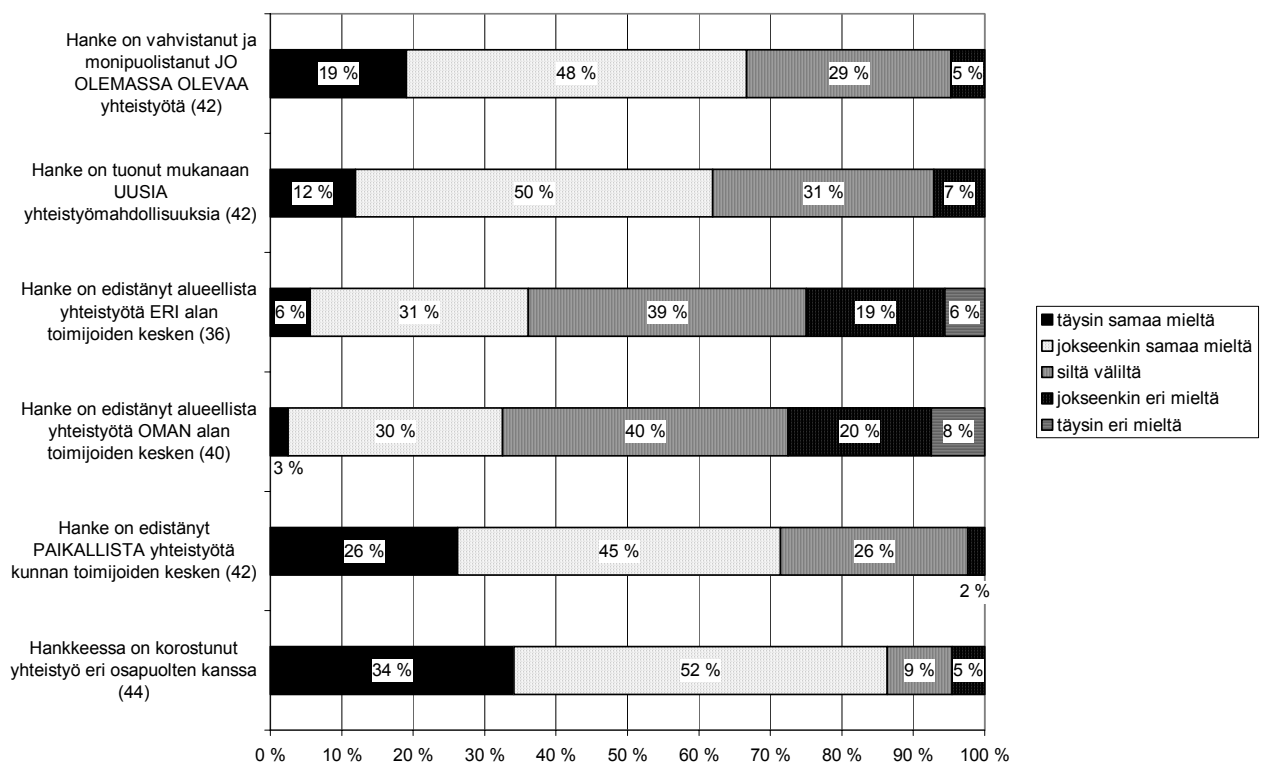
Hankkeen poikkihallinnollista ja alueellista yhteistyötä pyrittiin toteuttamaan läpi hankkeen kuntatyöryhmien ja ohjausryhmän työskentelyssä sekä alueellisten koulutusten ja seminaarien myötä. Lisäksi hanke pyrki verkottumaan mahdollisuuksien mukaan alueen muiden terveys-hankkeiden kanssa.

Hankkeen synnyttämien kuntatyöryhmien koettiin parantaneen kunnan eri organisaatioiden yhteistyötä. Erityisesti kansalaisopisto koettiin tervetulleeksi yhteistyökumppaniksi monessa kuntatyöryhmässä. Yhteistyön vahvistumisessa oli kuitenkin vaihtelua kunnittain. Yhteistyön tiivistyminen nähtiin konkreettisimmin osallistumisena yhdessä erilaisiin hankkeen tapahtumiin ja koulutuksiin sekä niiden järjestelyihin.

”Satunnaisesta yhteistyöstä on siirrytty vakituiseen yhteistyöhön”

”Ennaltaehkäisevään työhön motivoituneet ihmiset ovat löytäneet toisensa”

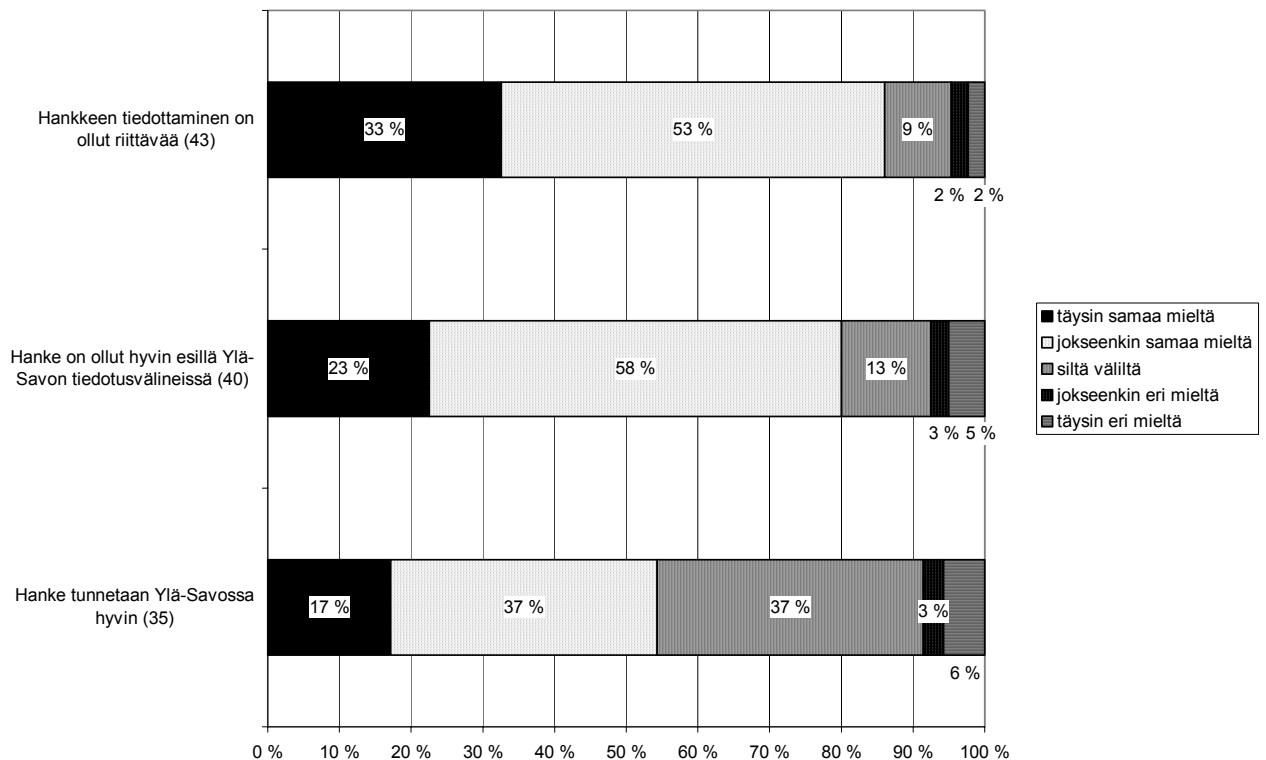
Arviointikyselyyn vastanneista 86 % oli jokseenkin tai täysin samaa mieltä siitä, että yhteistyö eri osapuolten välillä korostui hankkeessa (kuva 6). Yhteistyön lisääntyminen painottui kuitenkin paikalliselle tasolle. Vastaaajista noin 70 % oli vähintään jokseenkin samaa mieltä hankkeen paikallisen yhteistyön onnistumisesta, mutta ainoastaan noin kolmannes koki hankkeen edistäneen alueellista yhteistyötä. Hankkeen alueellisen yhteistyön edistämisestä oli vähintään jokseenkin eri mieltä noin neljännes vastaaajista.



Kuva 6. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen näkemykset yhteistyön edistämisestä

4.5 Arviot hankkeen näkyvyydestä ja tiedotuksesta

Itsearvioinnin ja arviointikyselyn perusteella voidaan sanoa, että Terveysliikunta ja ravitsemus –hankkeen tiedotuksessa onnistuttiin kokonaisuutena kohtuullisesti ja hankkeen paikallinen näkyvyys oli hyvää tasoa. Kyselyyn vastanneista 86 % oli vähintäänkin jokseenkin samaa mieltä siitä, että hankkeen tiedotus oli riittävää ja 81 % koki hankkeen olleen kohtuullisen hyvin esillä Ylä-Savon tiedotusvälineissä (kuva 7). Hankkeesta julkaistiinkin yli 50 lehtiartikkelia, mitä voitaneen pitää hyvänä määränä. Erityisesti paikalliset lehdet tukivat hanketta kiittävästi koko sen toiminta-ajan. Alueen laajempilevikkisten lehtien uutiskynnys olikin jo huomattavasti vaikeampi ylittää.



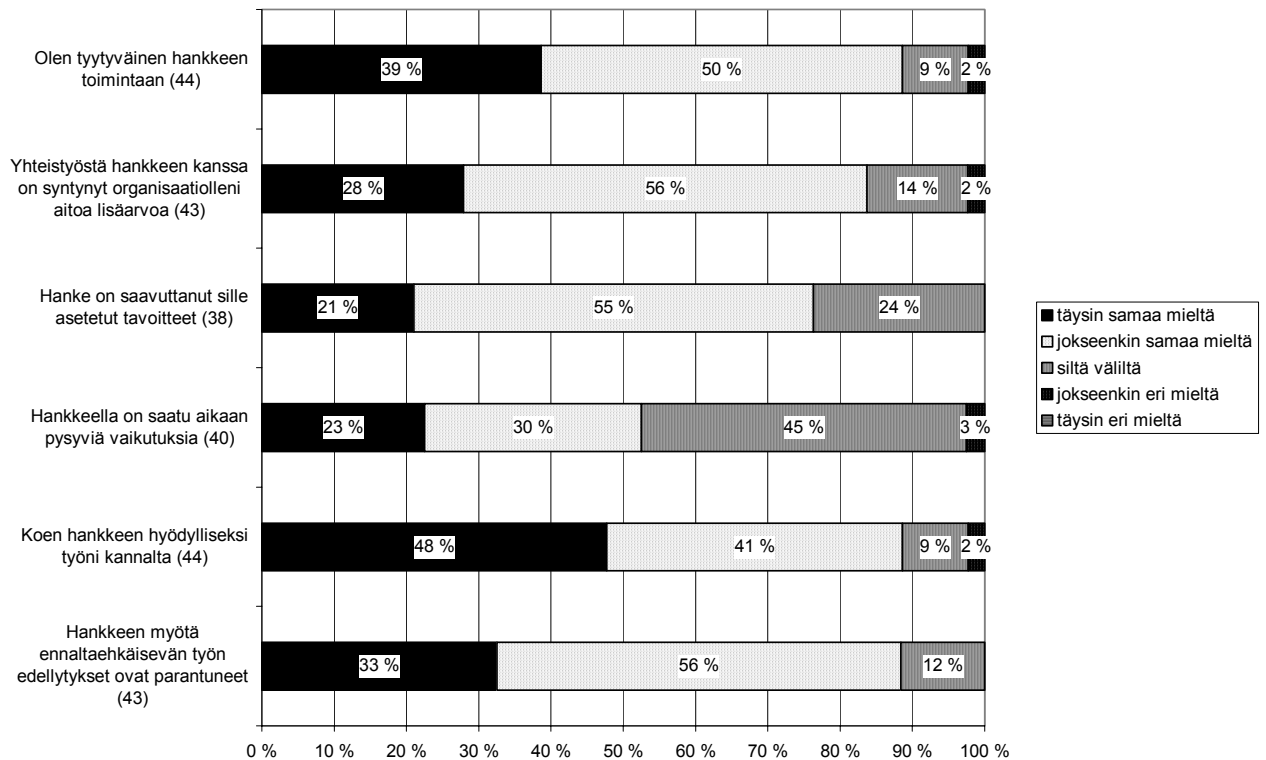
Kuva 7. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen arviot hankkeen tiedotuksesta ja näkyvyydestä

4.6 Arviot hankkeen toiminnasta kokonaisuutena

Kun hankkeessa mukana olleita pyydettiin arvioimaan hanketta kokonaisuutena, niin 90 % vastaajista ilmoitti olevansa tyytyväinen hankkeen toimintaan sekä kokeneensa hankkeen hyödylliseksi oman työnsä kannalta. Vastaajista 33 % ilmoitti olevansa täysin samaa ja 56 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että hankkeessa onnistuttiin parantamaan ennaltaehkäisevän työn edellytyksiä. Noin puolet vastanneista koki, että hankkeella on saatu aikaan pysyviä vaikutuksia. (Kuva 8)

Kyselyyn vastanneista 95 % oli samaa mieltä siitä, että Terveysliikunta ja ravitsemus –hankkeen kaltaisille hankkeille on edelleen selkeä tarve Ylä-Savossa. Noin neljäsosa vastaajista arvioi, että hankkeen toiminta oli yleisesti ottaen vastannut heidän organisaationsa odotuksiin ja lisäksi 60 % vastaajista oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä väittä-

mästä oli 7 % vastaajista. Vastaajista 95 % oli vähintäänkin jokseenkin samaa mieltä siitä, että hankkeen toiminta oli kehityshakuista ja tavoitteellista. Yhteistyön hankkeen työntekijöiden kanssa vastaajat kokivat enimmäkseen toimivaksi. (Kuva 9).



Kuva 8. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen arviot hankkeesta kokonaisuutena

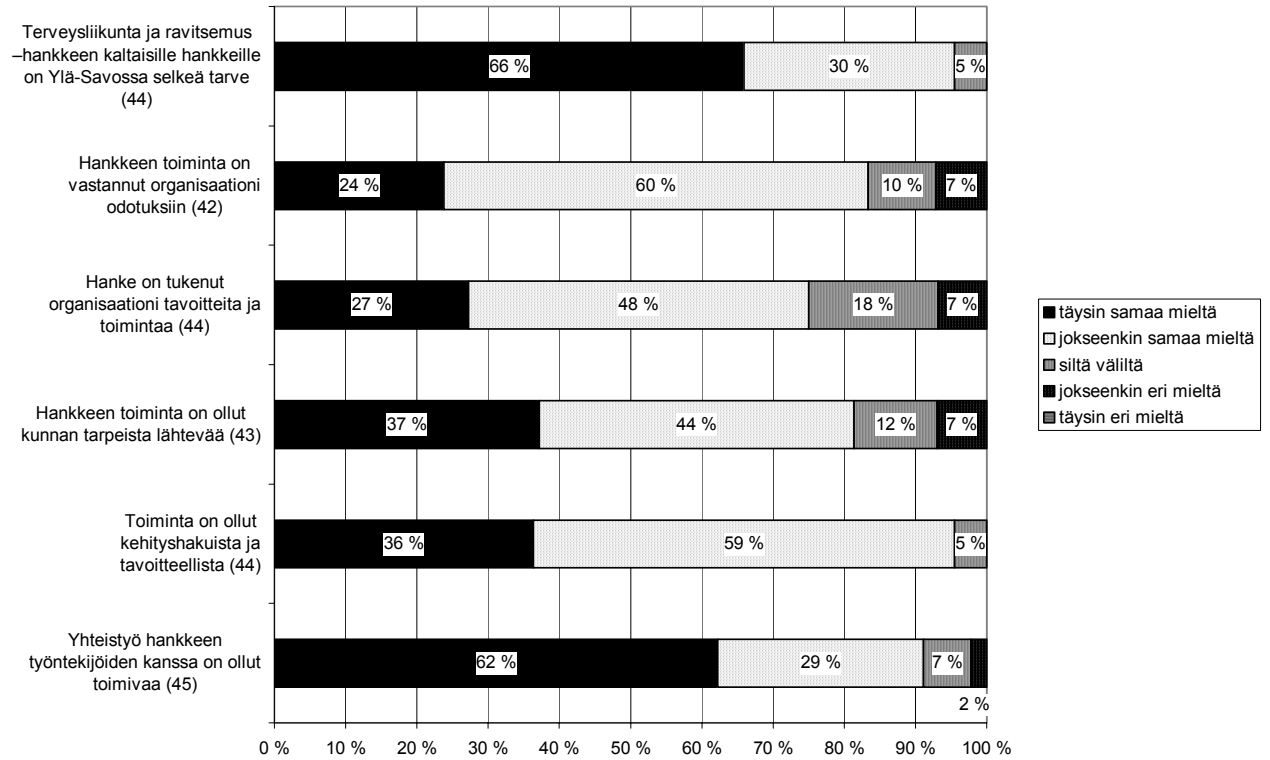
Kysyttäessä hankkeen pidempiaikaisia vaikutuksia vastaajista noin kolmannes ilmoitti terveysliikunnan ja ravitsemuksen tiedon ja tiedostuksen lisääntymisen niin kuntalaisten kuin kunnan päättäjienkin keskuudessa. Vastaajien arvioimana tiedostaminen terveysliikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä yksilön terveyteen lisääntyi. Useat vastaajista arvioivat myös terveysliikunta- ja ravitsemusmateriaalin paremmalla saatavuudella olevan pidempiaikaisia vaikutuksia. Lisäksi paikallisen yhteistyön tiivistyminen ja verkostojen laajeneminen nousi monen hankkeeseen osallistuneen arvioissa pysyvämpien vaikutusten listalle. Hankkeen myötä monet paikallisista toimijoista kokivat saaneensa uutta intoa ja tukea työllensä.

”Viime vuosina oli jo ennaltaehkäisevä toimintani hiipumassa. Tämän hankkeen myötä on taas saanut potkua ja uskoa työhön”.

”Kiitos projektityöntekijöille kannustavasta otteesta vaikeassa tehtävässä. Hanke on myös ensimmäinen, jossa sen loputtua ollaan kiinnostuneita sen onnistumisesta! Ja hankkeita kunnissa on ollut vuosien varrella monia. Kiitos siitäkin. Kaikki apu ja ulkopuolinen ajattelu kiireen keskellä on hyödyksi toimintojen kehittymiselle”

Suurimmiksi haasteiksi hanketoiminnalle kyselyyn vastanneet kokivat passiivisten ja terveysriskisiä omaavien ihmisten tavoittamisen ja saamisen mukaan hankkeen toimintoihin. Haasteena vastaajat kokivat organisaatioiden johdon sitouttamisen sekä riittävien

ennaltaehkäisevän työn resurssien varmistamisen. Haasteina nähtiin myös alueellisen yhteistyön tarkoituksenmukainen kehittäminen sekä tiedon ja osaamisen jakaminen hyväksi havaituista käytännöistä koko Ylä-Savon alueelle.



Kuva 9. Hanketoimijoiden ja yhteistyötahojen näkemykset hankkeen tarpeesta ja toiminnasta

5 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitseminen –hankkeen kokonaistavoitteena oli edistää yläsavolaisten terveyttä ja hyvinvointia terveysliikunnan ja terveellisen ravitsemuksen keinoin sekä luoda ja kehittää edellytyksiä ennaltaehkäisevälle työlle.

Hankkeen osatavoitteista parhaiten onnistuttiin tiedon sekä osaamisen lisäämisessä. Koulutukset arvioitiin pääosin monipuolisiksi ja laadukkaiksi ja niiden koettiin olevan sovellettavissa käytännön työhön. Erittäin hyvää palautetta hanke sai ravintonäyttelyn ja TeLiRa-materiaalipakettien toimivuudesta ja käyttökelpoisuudesta. Molemmilla hanketuotoksilla tulee olemaan kunnissa käyttöä tulevaisuudessakin. Lasten ja nuorten kohdalla erityisesti ravintonäyttely koettiin havainnollisuutensa takia toimivaksi tavaksi lisätä ravitsemustietoutta.

Hankkeen aikana toteutettiin kiitettävä määrä erilaisia maksuttomia koulutus- ja luentotapahtumia. Hankkeen aikana järjestettiin yhteensä 67 koulutustilaisuutta ja 56 yleisöluentoa tai tietoiskua. Näissä tilaisuuksissa oli yhteensä yli 3800 osallistujaa. Hankkeen kiertävä ravintonäyttely tavoitti keväällä 2005 arvioilta 6000 eri-ikäistä yläsavolaista.

Hankkeen koulutukset ja luennot olivat osallistujille maksuttomia ja suurin osa pyrittiin toteuttamaan lähellä kohderyhmää eli omassa kunnassa. Ajatuksena oli, että mahdollisimman monella paikallisella toimijalla ja kuntalaisella olisi mahdollisuus osallistua näihin tilaisuuksiin. Käsiteltävät aiheet niin koulutuksissa kuin luennoissakin vaihtelivat leikki-ikäisten liikunnasta ja ravitsemuksesta aina ikäihmisten vastaaviin, mikä asetti omat haasteensa valmisteluille. Hankkeen laajuudesta johtuen koulutuksia ja luentoja oli suhteellisen paljon ja määrällisesti niitä olisi tuskin enempää pystytty toteuttamaan.

Työtapojen ja toimintamallien kehittämisessä onnistuttiin hankkeessa tyydyttävästi. Lähinnä hanke toimi olemassa olevien käytäntöjen vahvistajana. Toisaalta hankkeen myötä koettiin saadun tietoa meneillään olevista terveyden edistämisen kokeiluista ja hyvistä käytännöistä. Kokonaisuutena työtapojen ja ennaltaehkäisevän työn edellytysten koettiin kuitenkin parantuneen tiedon lisääntymisen ja materiaalin saatavuuden myötä.

Uusien toimintamallien kehittäminen jäi pitkälti paikallisten osaprojektien ja kokeilujen varaan. Tosin useimmat näistä paikallisista osaprojekteista olivat onnistuneita ja niiden toteuttajat ansaitsevat suuren kiitoksen. Iisalmessa, Rautavaaralla, Lapinlahdella ja Sonkajärvellä toteutetut päiväkodin ja koulun kokeilut ja osaprojektit tuottivat tietoa ja esimerkkejä lasten ja nuorten parissa toteutettavasta moniammatillisesta ennaltaehkäisevästä työstä. Päiväkotien ja koulujen osaprojektien ja koulutusten myötä ravitseminen ja liikunta otettiin entistä vahvemmin mukaan päivittäiseen toimintaan. Esimerkiksi mallilautanen terveellisesti koostetusta ateriatesta otettiin käyttöön useissa kouluruokaloissa. Koulutoimen osallistuminen vaihteli paljon kunnittain. Toivottavasti näiden hyvien esimerkkien myötä Ylä-Savon koulut saadaan jatkossa innostettua kattavammin mukaan.

Liikkumisresepti-toimintamallin käyttöönotto Ylä-Savossa jäi kokonaisuutena vähäiseksi, sillä käytännössä reseptejä jaettiin vain Kiuruvedellä ja Rautavaaralla. Suurimmaksi esteeksi voidaan sanoa muodostuneen lääkärin kiireen ja suuren vaihtuvuuden alueen terveyskeskuksissa. Myös toimivan moniammatillisen palveluketjun puuttuminen lienee ollut merkittävä tekijä toimintamallin heikossa toteutumisessa. Suurin osa toimijoista arvioi kuitenkin liikkumisreseptin olevan jatkossa käyttökelpoinen apuväline liikuntaneuvonnassa. Toimintamallien kehittelyä ja käyttöönottoa olisi tullut lähestyä suunnitelmallisempina prosessina, jossa organisaation johto olisi kutsuttu vahvemmin mukaan kehitystyöhön. Paremmiin johdettu suunnitteluprosessi yhteistyössä hanketyöntekijöiden ja paikallisen johdon vetämänä olisi saattanut tuoda huomattavasti paremmat tulokset etenkin liikkumisreseptin

suhteen. Tosiasia kuitenkin on, että toimintamallien kehittämistä rajoittavaksi tekijäksi pienemmissä kunnissa nousi usein myös pula henkilöstöresursseista.

Isona haasteena hankkeessa oli liikunnallisesti passiivisten ja epäterveellisesti ruokailevien yläsavolaisten tavoittaminen. Hankkeen järjestämiin tilaisuuksiin saapuneet yläsavolaiset osoittautuivat usein ns. ”valveutuneiksi” yläsavolaisiksi ja tärkein kohderyhmä jäi näissä tilaisuuksissa tavoittamatta. Tämän kohderyhmän tavoittaminen lienee tehokkainta joko terveydenhuollon tai työpaikkojen kautta. Tässä hankkeessa liikunnallisesti passiivisten ja epäterveellisesti ruokailevien yläsavolaisten tavoittamiseen tähdättiin nimenomaan liikkumisreseptin avulla. Käyttöönoton jäädessä kuitenkin vähäiseksi jäi kohderyhmä tavoittamatta.

Hankkeen poikkihallinnollista ja alueellista yhteistyötä pyrittiin toteuttamaan läpi hankkeen kuntatyöryhmien ja ohjausryhmän työskentelyssä sekä alueellisten koulutusten, seminaarien ja hankeyhteistyön kautta. Hanke onnistui nostamaan esille ennaltaehkäisevän työn merkitystä ja moniammatillisen työskentelyn etuja. Hankkeeseen osallistuneet kokivat paikallisen yhteistyön muuttuneen säännöllisemmäksi ja sitä kautta luoneen paremmat edellytykset monipuolisemmalle ja tehokkaammalle ennaltaehkäisevälle työlle. Yhteistyön tiivistyminen nähtiin konkreettisimmin osallistumisena yhdessä erilaisiin hankkeen tapahtumiin ja koulutuksiin sekä niiden järjestelyihin. Hankkeen myötä syntyneet verkostot parantavat mahdollisuuksia toteuttaa yhteisiä hankkeita myös tulevaisuudessa.

Yhteistyön toteutumisessa oli vaihtelua kunnittain ja eri organisaatioiden ja hallintokuntien osallistumisessa oli paikallisia eroja. Synä vähäiseen osallistumiseen saattoivat olla henkilöstöressurssien ja ajan puute. Hankkeen lähtökohtana oli painottaa toimintaa kunnallisten tarpeiden ja resurssien mukaan, mikä osaltaan johti organisaatioiden erilaiseen aktiivisuuteen paikallisten painopisteiden mukaisesti. Eroja osallistumisessa ja sitoutumisessa lienee aiheuttaneen myös se, kuinka tärkeäksi organisaatio ja sen johto ennaltaehkäisevän toiminnan koki tai kuinka hyväksi se arvioi hankkeen mahdollisuudet onnistua tavoitteissaan. Myös negatiiviset kokemukset hankkeista tai ns. ”hankeväsymys” saattoivat vaikuttaa asiaan.

Tiedon lisääntyminen ja materiaalin saatavuuden parantuminen sekä paikallisen yhteistyön tiivistyminen lienevät hankkeen pysyvimpiä tuloksia. Hankkeen vaikutukset ”tavan” yläsavolaisen terveyteen näkyvät ehkä vasta pidemmällä aikajänteellä. Näitä vaikutuksia tulee varmasti vahvistamaan ja monipuolistamaan jo käynnissä oleva jatkohanke. Pysyvien vaikutusten saavuttamiseksi hankkeen onnistuneet toiminnot tulisi pystyä juurruttamaan osaksi olemassa olevia rakenteita ja toisaalta mukauttamaan tuleviin muutoksiin kuntarakenteissa. Keskeisimmiltä osiltaan hanke tulisi saattaa jatkuvan oppimisen ja kehittämisen prosessiksi. Näin voitaisiin saada jatkumaan myös hankkeessa saavutettu hieno innostuksen ja motivaation ilmapiiri. Pysyvyyden näkökulmasta jatkossa tulisi entistä tarmokkaammin pyrkiä tehokkaiden toimintamallien ja työtapojen kehittelyyn sekä tarkoituksenmukaisten alueellisten ja paikallisten yhteistyömuotojen löytämiseen.

Kaiken kaikkiaan Ylä-Savon Terveysliikunta ja ravitsemus –hankkeen tavoitteet toteutuivat kohtuullisen hyvin. Terveysliikunnan ja ravitsemuksen tietoa, osaamista ja materiaalin saatavuutta kyettiin lisäämään. Ennaltaehkäisevän työn edellytysten koettiin parantuneen. Kuntien paikallista moniammatillista yhteistyötä uudistettiin ja tiivistettiin. Hanke koettiin toiminnalliseksi, onnistuneeksi ja innostavaksi, yläsavolaisten yhteiseksi hankkeeksi.

Ylä-Savon terveystoiminta ja ravitsemus -hanke tunnetaan luonnollisesti parhaiten omalla toiminta-alueellaan, mutta se on herättänyt paljon kiinnostusta laajemmaltikin ympäri Suomea. Hanketyöntekijät ja paikalliset toimijat ovat tiedottaneet hankkeesta Ylä-Savossa ja lähialueella, mutta monet yhteistyötahot ovat tehneet tärkeää työtä kertoessaan hankkeen toiminnasta ja esitellessään sen tuotoksia mm. eri puolilla Suomea pidetyissä tilaisuuksissa.

Hanke sai positiivista näkyvyyttä myös keväällä 2006, kun Suomen Sydänliitto myönsi sille Pohjois-Savon alueellisen kunniamaininnan ansiokkaasta toiminnasta sydänterveyden edistämiseksi.

Kohderyhmältään, toimintaympäristöltään ja tavoitteiltaan laaja, mutta ajallisesti lyhyt hanke oli toteuttajilleen suuri haaste. Hankkeen monilta osin kohtuullisen hyvä onnistuminen oli sen paikallisten toimijoiden ja yhdyshenkilöiden sekä hanketyöntekijöiden hyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä sujuneen yhteistyön tulos. Hankkeesta tuli siis sen innostuneiden ja aktiivisesti osallistuneiden toteuttajiensa näköinen.

Toimintavaihetta edeltäneen esiselvityksen mukaan hankkeelle oli olemassa selkeä tarve. Tämä tarve on edelleen olemassa. Ennaltaehkäisevän työn tärkeys korostuu jatkossa entisestään kuntien tiukassa taloudellisessa tilanteessa. Tämä on hankkeen toimijoiden parissa hyvin tiedostettu. Terveysliikunta ja ravitseminen –hanke nosti omalta osaltaan esille ennaltaehkäisevän työn tärkeyttä sekä liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä yksilön terveydelle ja pyrki siten herättelemään ihmisiä ottamaan päivittäisillä valinnoilla vastuuta omasta terveydestään. Haasteena onkin jatkossa herättää myös päättäjät näkemään ennaltaehkäisevän työn tärkeys entistä selvemmin ja ryhtymään konkreettisiin toimiin.

Tässä raportissa käsiteltävä hankkeen ensimmäinen vaihe päättyi huhtikuun lopussa 2006 ja kahden vuoden mittainen jatkohanke on jo käynnissä. Ensimmäisen hankevaiheen säännöllinen kuntatyöryhmien työskentely, muodostunut verkosto sekä innostuneet paikalliset toimijat antavat hyvän pohjan jatkotyöskentelylle. Ensimmäisen vaiheen myötä tavoitteita on tarkennettu ja toimintamenetelmiä tarkistettu. Selkeiksi osatavoitteiksi jatkoon nousivat mm. lasten painonhallinnan tehostaminen ja lasten lihavuuden hoitopolkujen kehittäminen sekä ikäihmisten aliravitsemuksen ehkäisy.

Hankkeen onnistuneiden toimintojen jatkaminen on tietysti tavoiteltavaa. Kaksikymmentä kuukautta kestäneen hankkeen aikana pysyvien toimintojen luominen on haastava tehtävä. Jatkohankkeen myötä mahdollisuudet onnistua tässä tehtävässä paranevat huomattavasti. Ennaltaehkäisevien toimintojen tulosten ja vaikuttavuuden mittaaminen on usein hankalaa, etenkin näin lyhyen toteutusajan puitteissa. Pysyvien toimintojen ja tulosten saavuttaminen on paljolti riippuvainen hankkeen luomista edellytyksistä toiminta-alueella.

Hankkeen hyvien käytäntöjen ja kokemusten levittäminen ja juurruttaminen on pitkäkestoinen prosessi. Tällä osa-alueella hankkeella jäi paljon parannettavaa. Kokemusten levittämisen tulisi tapahtua hanketoimijoiden ja sidosryhmien yhteistyönä. Levittämisen tulisi olla jatkuva ja suunnitelmallinen osa hankkeen toimintaa alusta saakka. Vasta hankkeen loppuvaiheessa aloitetulla kokemusten jakamisella ei useinkaan saavuteta pysyviä tuloksia.

Hankkeen myötä nostettiin ajoittain esille myös terveysliikunnan ja ravitsemuksen osaajien merkitystä Ylä-Savon kunnille. Tulevaisuuden näkymät kansansairauksien aiheuttaman terveydenhuollon kuormittumisen suhteen ovat erittäin huolestuttavat. Saatamme olla monilta osin jo myöhässä. Ennaltaehkäisevään työhön tarvittavien resurssien lisäämisen tulisi olla päättäjien esityslistojen kärjessä. Liikunnan ja ravitsemuksen osaajien tuoma tuki niin terveydenhuollolle kuin muillekin ennaltaehkäisevää työtä tekeville organisaatioille olisi erittäin tärkeää.

Terveysliikunta ja ravitseminen –hanke toimi tiedon ja innostuksen lisääjänä, eräänlaisena uusien mahdollisuuden ehdottaja ja alullepanevana voimana. Hankkeen jättämästä positiivisesta ”jäljestä” huolimatta haasteet ovat edelleen suuret ja moninaiset. Yhtenä suurimpana haasteena jatkohankkeella on terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan ja ruokatottumuksiltaan heikoimman yläsavolaisen tytön ja pojan, isän ja äidin sekä mummon ja vaarin tavoittaminen.

Liite 1

Hankkeen toteuttamat koulutukset 2005-2006:

		Koulutuksen aihe ja kohderyhmä	Osallistujia
7.1.2005	Lapinlahti	Kouluikäisten välipalat Iltapäiväkerhon ohjaajat	6
1.2.2005	Iisalmi	Terveyttä edistävä ruoka ja liikunta Juhani Ahon yläkoulun opettajat	65
1.2.2005	Lapinlahti	Leikki-ikäisen ruoka Sinisenlinnun päiväkodin henkilökunta	7
4.2.2005	Lapinlahti	Terveysliikunta/kouluikäisten liikunta Iltapäiväkerhon ohjaajat	6
17.2.2005	Varpaisjärvi	Diabeetikon sekä sydän- ja verisuonitautipotilaan ravitseminen Terveyskeskuksen henkilökunta	15
25.2.2005	Lapinlahti	Ikäihmisten ravitseminen Omaishoitajat	6
1.3.2005	Sonkajärvi	Lasten ravitseminen- ja ohjausmateriaali Terveyskeskuksen henkilökunta	2
1.3.2005	Sonkajärvi	Erityisruokavaliot Ruokahuollon henkilöstö	19
1.3.2005	Sonkajärvi	Lasten ravitseminen ja erityisruokavaliot Päivähoidon henkilökunta	12
1.3.2005	Varpaisjärvi	Terveysliikunnan suositukset Terveyskeskuksen henkilökunta	10
17.3.2005	Kiuruvesi	”Mahtavat muksut” - lasten painonhallinnan ohjaaminen Lasten lihavuuden ehkäisy ja hoidon parissa työskentelevät	6
17.3.2005	Kiuruvesi	Aikuisien painonhallinta ja ravitseminen Terveystieteiden henkilöstö	20
21.3.2005	Varpaisjärvi	Leikki-ikäisten ravitseminen ja liikunta Päivähoidon henkilökunta	12
3.5.2005	Sonkajärvi	Urheiluvan lapsen ja nuoren ravitseminen Urheiluseurojen toimijat	16
26.5.2005	Iisalmi	Terveyttä ja työkykyä edistävästä ravinnosta Vapaa-aikapalvelukeskuksen henkilökunta	13
15.9.2005	Kiuruvesi	Leikki-ikäisten ravitseminen ja liikunta Päivähoidon henkilökunta	46
19.9.2005	Kiuruvesi	Terveyttä edistävä ruoka Kaupungin ravitsemusalan toimijat	28
21.9.2005	Lapinlahti	Ikäihmisten ravitseminen ja aliravitsemusriskien kartoittaminen (MNA-testi) Ikäihmisten parissa työskentelevät ja ikäihmisten ruokahuollosta vastaavat ammattihenkilöt	24
4.10.2005	Varpaisjärvi	Erityisruokavaliot ja ikäihmisten ravitseminen Vuodeosaston henkilökunta	10
11.10.2005	Varpaisjärvi	Ammattilaiset maukkaan ja terveyttä edistävän ruoan asiassa Kunnan ravitsemusalan toimijat	6
24.10.2005	Sonkajärvi	”Mahtavat muksut” - Lasten painonhallintaohjaus Lasten lihavuuden ehkäisy ja hoidon parissa työskentelevät	7
25.10.2005	Rautavaara	Erityisruokavaliot ja terveellinen ruoanvalmistus – ongelmista taitoon ja luovuuteen Ruokahuollon toimijat	11
1.11.2005	Pielavesi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus, terveysliikunta Kunnan toimijat	7
8.11.2005	Pielavesi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus, ravitseminen Kunnan toimijat	13
9.11.2005	Lapinlahti	Leikki-ikäisen ravitseminen ja liikunta Perhepäivähoitajat	29

22.11.2005	Lapinlahti	Ikäihmisten aliravitsemusriskin kartoitus (MNA-testi) Terveyskeskuksen lääkärit	6
1.12.2005	Rautavaara	Laihdutus ja painonhallintaohjaus Terveystieteiden henkilöstö	9
8.12.2005	Varpaisjärvi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	10
17.1.2006	Rautavaara	Erityisruokavaliot ja elintapaohjaaminen Terveyskeskuksen, palvelutalon ja ateriapalvelun henkilöstö	12
19.1.2006	Pielavesi Keitele	Ikäihmisten aliravitsemusriskin kartoitus (MNA-testi) Ikäihmisten parissa työskentelevät ja ikäihmisen ruokahuollosta vastaavat ammattihenkilöt	23
20.1.2006	Keitele	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	11
23.1.2006	Sonkajärvi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	23
25.1.2006	Iisalmi	Vireyttä ja hyvinvointia ravinnosta - ikäihmiset ja ruoka KKI-ohjaajat ja vapaa-aikapalvelukeskuksen henkilökunta	27
31.1.2006	Varpaisjärvi	”Mahtavat muksut” - lasten painonhallintaohjaus Lasten lihavuuden ehkäisyyn ja hoidon parissa työskentelevät	5
2.2.2006	Rautavaara	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	11
7.2.2006	Iisalmi	Ravitseminen eri ikäkausina ja erityisruokavaliot I-osa Ruokahuollon henkilökunta, lasten ja nuorten ravitsemuksen parissa toimivat	45
14.2.2006	Iisalmi	Ravitseminen eri ikäkausina ja erityisruokavaliot II-osa Ruokahuollon henkilökunta, lasten ja nuorten ravitsemuksen parissa toimivat	41
15.2.2006	Kiuruvesi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	19
15.2.2006	Kiuruvesi	Ikäihmisten ravitseminen ja aliravitsemuksen ehkäisy sekä hoito (MNA-testi) I-osa Ikäihmisten parissa työskentelevät ja ikäihmisen ruokahuollosta vastaavat ammattihenkilöt	5
15.2.2006	Kiuruvesi	Ikäihmisten ravitseminen ja aliravitsemuksen ehkäisy sekä hoito (MNA-testi) II-osa Ikäihmisten parissa työskentelevät ja ikäihmisen ruokahuollosta vastaavat ammattihenkilöt	24
16.2.2006	Iisalmi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Opettajat ja vapaa-aikapalvelukeskuksen henkilökunta	5
21.2.2006	Iisalmi	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Terveyskeskuksen ja vapaa-aikapalvelukeskuksen henkilökunta	30
22.2.2006	Vieremä	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus Kunnan toimijat	10
22.2.2006	Vieremä	Leikki-ikäisen ravitseminen ja liikunta Päivähoidon henkilöstö	27
23.2.2006	Lapinlahti	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus, ravitseminen Kunnan toimijat	20
28.2.2006	Iisalmi	Erityisruokavaliot - tietoa ja taitoa toteutukseen Sairaalan ravintokeskus henkilöstö ja ravitsemusalan toimijat	41
2.3.2006	Vieremä	Ikäihmisten ravitseminen, aliravitsemuksen ehkäisy ja hoito sekä erityisruokavaliot (MNA-testi) Ikäihmisten parissa työskentelevät ja ikäihmisen ruokahuollosta vastaavat ammattihenkilöt	26
2.3.2006	Lapinlahti	TeLiRa -materiaalipaketin esittelykoulutus, terveystieteiden Kunnan toimijat	7

Alueelliset koulutukset ja seminaarit:

			Osallistujia
3.3.2005	Kiuruvesi	” Liikunta- ja ravitsemusneuvonta – Taitoa neuvontaan, selkeyttä yhteistyöhön” -koulutuspäivä Kouluttajat: Dosentti Ritva Nupponen ja THM Erja Toropainen UKK-instituutti, terveydenedistämisyksikkö	77
27.10.2005	Iisalmi	”Hyvät käytännöt” –seminaari	45
8.9.2005	Iisalmi	”Miten autan ylipainoista lasta? – Asiaa lasten painonhallinnasta” –koulutus Kouluttajat: ravitsemusterapeutti Marja Kalavainen (KYS) ja hanketyöntekijät	45
30.3.2006	Lapinlahti	Hankkeen koontiseminaari	54

Liite 2

Ostokoulutukset

Liikkumisresepti-koulutukset

		Kouluttaja	Osallistujia
22.1.2005	Kiuruvesi	Fysiatri Kari Järvikallio	15
24.1.2005	Varpaisjärvi	Fysiatri Kari Järvikallio	17
2.2.2005	Rautavaara	Fysiatri Kari Järvikallio	7
25.2.2005	Lapinlahti	Fysiatri Kari Järvikallio	17
14.4.2005	Keitele - Pielavesi	Fysiatri Kari Järvikallio	15

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutukset

		Kouluttaja	Osallistujia
9.-10.4.2005	Lapinlahti	Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	2
1.-2.10.2005	Kiuruvesi	Etelä-Savon Liikunta / Nuori Suomi	1
25.- 26.2.2006	Iisalmi	Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	18
18.-19.3.2006	Keitele	Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	3

Muut ostokoulutukset:

		Koulutuksen aihe ja kouluttaja	Osallistujia
11.8.2005	Lapinlahti	Liikettä pihaleikkeihin - ja Rytmikkäästi liikkuen -koulutukset Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	7
12.9. ja 14.9. 2005	Vieremä	Iloa liikkeelle iltapäiviin –koulutus 12.9 ja 14.9. Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	13
11.11.2005	Pielavesi	Seikkailuliikunta-koulutus Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	16
8.2.2006	Sonkajärvi	Kuntosaliharjoittelu Pohjois-Savon Liikunta	74
15.3.2006	Lapinlahti	Uudet ravitsemussuositukset –koulutus, Kuopio (Osallistuja Lapinlahden ruokahuollosta)	1
12.4.2006	Rautavaara	Liikettä pihaleikkeihin –koulutus Pohjois-Savon Liikunta / Nuori Suomi	8

Liite 3

Luennot ja tietoisikut:

		Luennon aihe	Osallistujia
20.1.2005	Iisalmi	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Juhani Ahon yläkoulu, 7. luokkalaisten vanhempainilta	250
27.1.2005	Rautavaara	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset (9 oppituntia) Rautavaaran 7.-8. luokat ja lukion 1.-2. luokat sekä opettajia	70
27.1.2005	Rautavaara	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Rautavaaran yläkoulun vanhempainilta	35
16.2.2005	Iisalmi	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Juhani Ahon yläkoulu, 8. luokkalaisten vanhempainilta	80
22.2.2005	Pielavesi	Liikunnan erityispiirteet iän karttuessa Vertaisohjaajakoulutus, avoin	25
22.2.2005	Keitele	Liikunnan erityispiirteet iän karttuessa Vertaisohjaajakoulutus, avoin	15
23.2.2005	Keitele	Lasten ja nuorten ravitsemus 0.-9. luokkien vanhempainilta	49
28.2.2005	Lapinlahti	Vanhempainilta ravitsemuksesta Sinisenlinnun päiväkotia	25
1.3.2005	Lapinlahti	Painonhallinta ja liikunta Painonhallintaryhmä	20
2.3.2005	Varpaisjärvi	Terveyden palapeli - lautasmalli ja liikuntapiirakka Kansalaisopisto	22
8.3.2005	Varpaisjärvi	Mielenterveyskuntoutujien kuntosalihjous I Varpaisjärven mielenterveyskuntoutujat	10
15.3.2005	Lapinlahti	Ravitsemus ja painonhallinta Painonhallintaryhmä	21
17.3.2005	Iisalmi	Nuorten liikuntasuositukset Kauppi-Heikkin yläkoulun oppilaat ja opettajat	110
21.3.2005	Lapinlahti	Oppitunnit ravitsemuksesta (4 oppituntia) Nerkoon alakoulu	60
22.3.2005	Lapinlahti	Oppitunnit ravitsemuksesta (4 oppituntia) Nerkoon alakoulu	45
22.3.2005	Keitele	Syötkö terveytesi -luento Vertaisohjaajakoulutus, avoin	5
23.3.2005	Lapinlahti	Vireyttä ja terveyttä ruoasta Kansalaisopisto	17
29.3.2005	Pielavesi	Syötkö terveytesi -luento Vertaisohjaajakoulutus, avoin	32
6.4.2005	Lapinlahti	Leikki-ikäisen liikuntasuositukset Sinisenlinnun päiväkotia, vanhempainilta	8
12.4.2005	Rautavaara	Terveyden palapeli - lautasmalli ja liikuntapiirakka Rautavaaran sydänyhdistys	36
13.4.2005	Keitele	Ravitsemus- ja liikuntaluennot Keiteleen terveystilaisuus	100
18.4.2005	Lapinlahti	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Nerkoon alakoulun vanhempainilta	30
25.4.2005	Sonkajärvi	Lasten ja nuorten terveellinen ravitsemus ja liikunta Sonkajärven koulujen ja päiväkotien vanhempainilta	44
26.4.2005	Varpaisjärvi	Mielenterveyskuntoutujien kuntosalihjous II Varpaisjärven mielenterveyskuntoutujat	10
12.5.2005	Iisalmi	Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Juhani Ahon yläkoulu, tulevien 7. luokkalaisten vanhempainilta	200
30.5.2005	Lapinlahti	UKK-kävelytestin palaute ja tietoisiku liikunnasta Nerkoon alakoululaisten vanhemmat	9
13.9.2005	Kiuruvesi	Koululaisen ruoka Rapakkojoen alakoulu	60
27.9.2005	Kiuruvesi	Koululaisen liikunta Rapakkojoen alakoulu	60

8.10.2005	Lapinlahti	Terveyttä ruokapöydästä Lapinlahden terveystilaisuus	20
8.10.2005	Lapinlahti	Liikkumalla karkuun kansansairauksia Terveystilaisuus	20
8.11.2005	Vieremä	Iloa ja terveyttä liikunnasta Kansalaisopiston luento	20
22.11.2005	Vieremä	Syömällä hyvinvointia ja painonhallintaa Kansalaisopiston luento	27
22.11.2005	Rautavaara	Painonhallinta ja kestävyysliikunta Kansalaisopiston luento	15
23.11.2005	Vieremä	Urheilevan lapsen ja nuoren ravinto Vieremän urheiluseurat	5
24.11.2005	Lapinlahti	Liikkumalla terveyttä Lapinlahden latu	27
30.11.2005	Varpaisjärvi	Vireyttä ravinnosta ja liikunnasta Varpaisjärven eläkeliitto	51
7.12.2005	Rautavaara	Syömällä hyvinvointia ja painonhallintaa Kansalaisopiston luento	12
14.12.2005	Lapinlahti	Liikunta- ja ravitsemustietoisku Eläkeläisjärjestöt	37
19.1.2006	Pielavesi	Ruokailun kulmakivet Kansalaisopiston painonhallintaryhmä	6
26.1.2006	Pielavesi	Kilot kuntoon - ylipainoisen liikunta Kansalaisopiston painonhallintaryhmä	6
7.2.2006	Iisalmi	Kuidut ja kilot kohdallaan? Iisalmen seudun diabetesyhdistys	30
13.3.2006	Iisalmi	Diabetes ja liikunta Iisalmen seudun diabetesyhdistys	28
4.4.2006	Lapinlahti	Painonhallinta ja liikunta Painonhallintaryhmä	11
6.4.2006	Iisalmi	Terveelliset elintavat lapsesta lähtien – ravitsemus ja liikunta Iisalmen seudun sydänyhdistys	90
11.4.2006	Lapinlahti	Ravitsemus ja painonhallinta Painonhallintaryhmä	6

Tapahtumat, joissa hanke oli mukana järjestelyissä tai esittäytyi:

			Osallistujia
29.1.2005	Pielavesi	Kunnossa keväällä –tapahtuma	130
19.2.2005	Iisalmi	Perheen turvapäivä –tapahtuma	105
21.3.2005	Lapinlahti	Nerkoon alakoulun tempurata ja ravintonäyttely	60
22.3.2005	Lapinlahti	Nerkoon alakoulun tempurata ja ravintonäyttely	45
13.4.2005	Keitele	Terveystilaisuus ja ravintonäyttely	200
18.5.2005	Lapinlahti	UKK-kävelytesti (Nerkoo)	11
19.5.2005	Iisalmi	Juhani Ahon yläkoulun Yritys- ja harrastemessut	300
26.8.2005	Kiuruvesi	Terveystilaisuus	900
30.9.2005	Siilinjärvi	Ravintonäyttely Kunnanpaikassa	150
8.10.2005	Lapinlahti	Terveystilaisuus	150

Liite 4

Ostetut yleisöluennot:

		Luennon aihe ja luennoitsija	Osallistujat
7.2.2005	Varpaisjärvi	Yhdessä terveyttä tuottamaan (kansalaisopisto) Professori Esko Kumpusalo	25
8.2.2005	Pielavesi	Liikunta, terveys ja toimintakyky (vertaisohjaajakoulutus) Lääkäri, assistentti Hannu Litmanen	40
8.2.2005	Keitele	Liikunta, terveys ja toimintakyky (vertaisohjaajakoulutus) Lääkäri, assistentti Hannu Litmanen	20
23.2.2005	Varpaisjärvi	Liikunta, terveys ja toimintakyky-luento (kansalaisopisto) Lääkäri, assistentti Hannu Litmanen	33
18.4.2005	Kiuruvesi	Syömisen hallinnalla painonhallintaa FT, erikoistutkija Leila Karhunen	51
20.4.2005	Vieremä	Painonhallinnan merkitys ja sudenkuopat laihduttamisessa - ihmedieetit, lääkkeet vai tarvitaanko muita keinoja? Dosentti David Laaksonen	49
21.4.2005	Sonkajärvi	Syömistä sydämen ja painon parhaaksi FT, erikoistutkija Leila Karhunen	38
2.5.2005	Rautavaara	Liikunta ja ravinto lääkkeenä - Lennokas askel ja rukiinen limppu FT Jorma Räsänen	29
9.5.2005	Lapinlahti	Painonhallinnan merkitys ja sudenkuopat laihduttamisessa - ihmedieetit, lääkkeet vai tarvitaanko muita keinoja? Dosentti David Laaksonen	60
18.2.2006	Vieremä	Ikäihminen voimavarana luento (Ikäihmisten hyvinvointipäivä) Professori Pauli Juuti	90
16.3.2006	Iisalmi	Liikettä kiloille (kansalaisopisto) Professori Pertti Mustajoki, HYKS, Peijaksen sairaala	277

Liite 5

Täydennyskoulutukset hanketyöntekijöille:

2004

14.9.2004	Joensuu	Kehittämishankepäivä
16.9.2004	Varkaus	Kunta terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä -seminaari
21.9.2004	Varkaus	”Missä mennään”, terveystiikunnan ajankohtaisseminaari

2005

2.2.2005	Kuopio	Terve keveys –foorumi
16.2.2005	Kuopio	Lasten lihavuuden hoito –koulutus (KYS)
25.2.2005	Lapinlahti	Liikkumisresepti-koulutus
26.2.2005	Kuopio	ITE-koulutus (Pohjois-Savon Sydänpiiri)
5.9.2005	Iisalmi	Liikuntapiirakan taivuttaminen neuvonnaksi (kansalaisopisto)
20.9.2005	Kuopio	”Tartu tilaisuuteen” –seminaari (Pohjois-Savon liikunta)
1.11.2005	Kuopio	Valtakunnalliset neuvolapäivät (Itä-Suomen lääninhallitus)
15.12.2005	Kuopio	Ikääntyvien ravitsemus (Kuopion yliopisto)

2006

18.1.2006	Kuopio	Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystiikunnan laatusuositukset
14.3.2006	Kuopio	Painonhallintaa pienestä pitäen (KYS)
16.3.2006	Iisalmi	Liikettä kiloille –luento, Pertti Mustajoki (hanke ja kansalaisopisto)
31.3.2006	Kuopio	Voimavaroja ruokavalio-ohjaukseen (Kuopion yliopisto)