

Ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan käynnistäminen Kuhmossa ja ohjatun ryhmäliikunnan palvelumaksut

HyvSivva 01.06.2023 § 69
389/12.04.03/2023

Valmistelija Hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen, p. 044 725 5423

Sote-uudistus muuttaa hallinnon rakenteita ja vaikuttaa myös liikuntapalveluihin. Kuntien ja hyvinvointialueiden tulee luoda keskenään toimiva liikuntaneuvonnan yhdyspinta osaksi elintapaohjauksen kokonaisuutta.

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuva kuntalainen motivoituu itselleen mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Valtakunnallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

Suomalaiset liikkuvat liian vähän. Liian vähäinen liikkuminen lisää riskiä sairastua pitkäaikaissairauksiin, joiden hoito kuormittaa huomattavasti terveydenhuollon palveluja. Liian vähäinen liikkuminen ja huono kunto heikentävät elämänlaatua sekä lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä. Myös runsas istuminen ja muu paikallaanolo ovat terveydelle haitallisia.

Terveyden kannalta liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa Suomessa vuosittain vähintään 3,2 miljardin euron kustannukset. UKK instituutin laskurin mukaan vähäisen liikunnan kokonaiskustannukset Kuhmossa ovat seuraavat:

nykytilanne	76 % liikkuu liian vähän 2,7 milj. €	83 % on liikaa paikallaan 2,8 milj. €
tilanne heikkenisi	80 % liikkuisi liian vähän 2,8 milj. €	90 % olisi liikaa paikallaan 3,0 milj. €
tilanne paranisi	67 % liikkuisi liian vähän 2,5 milj. €	67 % olisi liikaa paikallaan 2,2 milj. €
tilanne paranisi	50 % liikkuisi liian vähän 2,1 milj. €	50 % olisi liikaa paikallaan 1,7 milj. €

Kainuussa liikunnan ja elintapaohjauksen palveluketjurakennetta on suunniteltu yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueen ja Kainuun Liikunta ry:n kanssa kuluneen talvikauden aikana. Liikunnan alatyöryhmän esityksestä Kainuuseen on suunnitteilla malli, jossa hyvinvointialue vastaisi tulevaisuudessa korjaavasta elintapaneuvonnasta ja kuntien vastuulle jäisi ennaltaehkäisevä liikuntaneuvontatyö.

Liikuntaneuvontaa tarjotaan koko elämänkaarella. Palveluun ohjataan kuntalaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, kunnan omista tai järjestöjen asiakaskohtaamistilanteista sekä yksilön omasta halusta hakeutua neuvonnan piiriin. Tavoitteena liikuntaneuvonnassa on ohjata asiakasta omaksumaan

ammattilaisen tukemana liikunnallinen elämäntapa yksilölliset tarpeet ja kyvyt huomioiden. Liikuntaneuvonnassa noudatetaan Liikuntaneuvonnan valtakunnallisia suosituksia laadun varmistamiseksi ja sovitaan palveluketjun yhteistyökäytänteistä Kainuun hyvinvointialueen kanssa.

Liikuntaneuvonnan palveluketjuun liittyy olennaisesti myös ohjattu liikunta. Tätä toimintaa varten liikuntapalveluihin tulee perustaa myös matalan kynnyksen liikunnan starttiryhmiä.

Kuhmossa ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan malliin on mahdollista päästä terveysliikunnanohjaajan työnkuvan muutoksella. Terveysliikunnanohjaajalla on pätevyys liikuntaneuvojan tehtävään. Kuhmon mallissa terveysliikunnanohjaaja vastaa tulevaisuudessa ennaltaehkäisevästä liikuntaneuvonnasta, starttiryhmiä ja erityisliikuntaryhmien ohjauksesta, sekä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen liikunnan erityisosaamisesta. Erityisliikuntaryhmät on tarkoitettu kuntalaisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita, ja joille liikunnan tulee olla kevennettyä tai sovellettua.

Koska liikuntaneuvonnan palveluketjuun panostaminen vaatii terveysliikunnanohjaajalta työaikaresurssia, osa hänen tehtävänkuvaansa kuuluneista terveysliikuntaryhmien ohjauksista on siirrettävä toisaalle. Suunnitelman mukaan Sotkamon kansalaisopisto vastaa tulevaisuudessa Kuhmossa hyväkuntoisten ikääntyneiden ohjauksesta ryhmäliikunnasta. Muutoksesta on neuvoteltu 24.5.2023 Kuhmon kaupungin ja Sotkamon kansalaisopiston tapaamisessa, ja suunnitelma on käsitelty kaupungin johtoryhmän kokouksessa 3.5.2023.

Kansalaisopiston tarjonnasta kuntalainen voi valita itselleen sopivia kursseja kansalaisopiston hinnoin, jotka ovat yhdenmukaiset sekä kansalaisopiston Sotkamon että Kuhmon toimipisteissä. Tulevaisuudessa senioripassiin voi sisällyttää kansalaisopiston tarjonnasta yhden vapaavalintaisen maksullisen kurssin ja yhden ikääntyneiden maksuttoman saliliikuntakurssin Rajakadun liikuntasalissa. Kansalaisopiston kokonaistarjonta laajentaa ikääntyneille mahdollisuuden valita itselleen sopivan elinikäisen oppimisen ja yksilöllistä hyvinvointia tukevan kurssin.

Yhdistykset ja yritykset vastaavat edelleenkin tulevaisuudessa omalla tarjonnallaan liikunnan edistämisen ja ennaltaehkäisevän toiminnan ja palvelujen tarjoamisesta kuntalaisille.

Palvelumaksut Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonta ja liikunnan ohjaustyö
Liikuntaneuvonta ja siihen liittyvät starttiryhmiä ovat maksuttomia palveluja.

Senioripassi
+ 65-vuotiaat 60 €
80-vuotiaat 35 €
90-vuotiaat 0 €

Senioripassi sisältää

- yhden kansalaisopiston vapaavalintaisen maksullisen kurssin tai liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan ryhmätoiminnon
- yhden kansalaisopiston maksuttoman ikääntyneille tarkoitettun saliliikuntakurssin Rajakadun liikuntasalissa

- yhden seniorivesijumpan ryhmätoiminnon
- Kuhmon uimahallin käytön uimahallin aukioloaikoina
- Kalevalan liikuntakeskuksen kuntosalin kausimaksun (+sähköavainmaksu)
- Ruukinrannan avantouinnin kausimaksun syys-toukokuussa (+sähköavainmaksu)

Senioripassi ladataan uimahallin asiakaskortille. Uuden kortin veloitus on 5 €/kortti. Senioripassi on voimassa yhden vuoden ostopäivästä lukien.

Senioripassin kortin numero on ilmoitettava kansalaisopiston kurssille ilmoittautuessa ja sen on oltava mukana osallistuttaessa eri toimintoihin. Käyttämätöntä passia ei hyvitetä eikä lunasteta takaisin.

Yksittäisen erityisliikunnan ohjausmaksu ilman senioripassia 35 € lukuvuosi.

Useampi erityisliikunnan ohjausmaksu ilman senioripassia 70 € lukuvuosi.

Seniorivesijumppa ilman senioripassia 35 € lukuvuosi.

Syvän veden jumppa nuorille ja työikäisille 50 €/syksy tai kevät (sis. uimahallimaksun ja ohjausmaksun)

Yhden kerran vesijumppa uimahallimaksu + ohjausmaksu 2,80 €

10 x vesijumpan ohjausmaksu 22,50 €, ladataan asiakaskortille

Hyvinvointiaktivaattorin esitys:

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta päättää hyväksyä ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan käynnistämisen Kuhmossa sekä siitä seuraavat muutokset terveystoiminnassa ja ryhmäliikunnan ohjauksessa esittelytekstin mukaisesti. Lisäksi hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta esittää, että elinvoimavaliokunta päättää palvelumaksuista Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonnan ja liikunnan ohjaustyön osalta esittelytekstin mukaisesti.

Esittelijä Sivistystoimenjohtaja Vilén Eila

Päätösehdotus

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta päättää hyväksyä ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan käynnistämisen Kuhmossa sekä siitä seuraavat muutokset terveystoiminnassa ja ryhmäliikunnan ohjauksessa esittelytekstin mukaisesti. Lisäksi hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta esittää, että elinvoimavaliokunta päättää palvelumaksuista Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonnan ja liikunnan ohjaustyön osalta esittelytekstin mukaisesti.

Asiantuntijana kuultiin hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähköstä.

Keskustelun aikana esittelijä muutti päätösehdotustaan.

Muutettu päätösehdotus

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta päättää hyväksyä ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan käynnistämisen Kuhmossa sekä siitä seuraavat muutokset terveysliikunnassa ja ryhmäliikunnan ohjauksessa esittelytekstin mukaisesti. Lisäksi hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta esittää, että elinvoimavaliokunta päättää palvelumaksuista ja Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonnan ja liikunnan ohjaustyön osalta esittelytekstin mukaisesti sillä tarkennuksella, että senioripassi sisältää yhden kansalaisopiston vapaavalintaisen maksullisen kurssin pois lukien musiikin yksilöopetus.

Päätös

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta yksimielisesti päätti hyväksyä muutetun päätösehdotuksen, ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan käynnistämisen Kuhmossa sekä siitä seuraavat muutokset terveysliikunnassa ja ryhmäliikunnan ohjauksessa esittelytekstin mukaisesti.

Lisäksi hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta yksimielisesti päätti esittää, että elinvoimavaliokunta päättää palvelumaksuista ja Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonnan ja liikunnan ohjaustyön osalta esittelytekstin mukaisesti sillä tarkennuksella, että senioripassi sisältää yhden kansalaisopiston vapaavalintaisen maksullisen kurssin pois lukien musiikin yksilöopetus.