

Kooste EPSHP:n Liikumisreseptihankkeesta

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri toteutti vuosina 2004 - 2006 Liikumisreseptin alueellinen toteuttaminen ja vaikutusten arviointi -hankkeen ja vuosina 2006 - 2008 sen jatkohankkeen. Hankkeen päätavoitteita olivat ennaltaehkäistä kansansairauksia lisäämällä väestön liikunta-aktiivisuutta ja terveystoimintaa, kouluttaa terveydenhuoltohenkilökuntaa liikunnan ja liikumisreseptin käyttöön lääkkeettömänä hoitona sekä eri toimijoiden yhteistyöllä lisätä väestön tasa-arvoisia mahdollisuuksia terveyttä koskevien valintojen tekemiseen.

Tavoitteisiin pyrittiin kouluttamalla kuntien terveydenhuoltohenkilöstöä ja muita liikuntaneuvontatyötä toteuttavia henkilöitä toimipaikkakohtaisissa, kuntakohtaisissa, seutukunta- ja alueellisissa koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa. Liikumisreseptiä tehtiin tunnetuksi tiedotusvälineiden, messuosallistumisten ja lukuisten seminaariesiintymisten kautta. Hankkeen koulutuksissa ja terveystoimintatilaisuuksissa oli yhteensä lähes 15 000 henkilöä, joista 1028 oli terveydenhuollon ammattilaisia. Osallistujissa oli 390 lääkäriä, 276 fysioterapeuttia ja 362 terveydenhoitajaa ja sairaanhoitajaa. Hanke suunnitteli, tuotti ja jakoi erityisesti alueen perusterveydenhuoltoon terveystoimintamateriaalia, oli kehittämässä liikumisreseptilomaketta valtakunnalliseen sähköiseen potilastietokantaan ja kehitti moniammatillisia liikumisreseptin toimintamalleja terveydenhuoltoon.

Hankkeen päättyessä liikuntaneuvontaan ja liikumisreseptiin suhtautuminen oli hyvä. Suullinen liikuntaneuvonta lisääntyi ja monipuolistui erityisesti perusterveydenhuollossa. Lääkäreistä 2/3:lla ei ollut aikaa liikumisreseptille. Lääkäreistä 18 % kirjoitti vähintään viikoittain ja 45 % satunnaisesti liikumisreseptejä. Lääkärit, hoitajat ja fysioterapeutit kokivat, että liikumisreseptin toteutus kuuluu terveydenhuollossa fysioterapeuteille. Kuntoneuvolat aktivoituivat liikumisreseptin toteuttamisessa. Hankkeen terveystoimintakortit otettiin aktiiviseen käyttöön ja niitä painettiin lähes 400 000 kappaletta. Hankkeesta saadut neuvontamateriaalit ja toimintamallit yhtenäistivät ja monipuolistivat annettavaa liikuntaneuvontaa. Internet sivusto, www.tep.fi, teki näkyväksi kunnittain ajantasaisen terveystoiminnan tarjonnan, toimijat ja liikumisreseptihankkeen materiaalit niin ammattilaisille kuin väestölle.

Hankkeen pohjalta tehdyt toimenpide-ehdotukset E-P:n kunnille ja erityisesti terveydenhuollolle

- *Laaditaan ja toimeenpannaan maakunnallinen terveydenedistämisen strategia, joka pohjautuu valtakunnalliseen Terveydenedistämisen politiikkaohjelmaan*
- *laaditaan ja toimeenpannaan perusterveydenhuoltoalueittain terveydenedistämisen strategiat, joissa liikunta on vahvasti mukana*
- *Terveydenhuollon johdon tulee sitoutua terveydenedistämistyöhön*
- *Kirjallista liikuntaneuvontaa, liikumisreseptin käyttöä ja liikunnan toteutumisen seuranta suositetaan lääkehoidon ohella*
- *Panostetaan kuntoneuvolatoimintaan*
- *Liikumisreseptin toteuttamiseen terveydenhuollossa on varattava riittävä resurssija. Kuntien terveystoimiin tulee nimetä terveystoimintaneuvontaa toteuttava asiantuntija.*
- *Terveydenhuoltoalan ammattihenkilöstön koulutukseen tulee lisätä liikuntaneuvontatyön ja liikumisreseptin toteuttamisvalmiuksia antavia opintoja*
- *Moniammatillisesta liikuntaneuvonnan toimivuudesta huolehditaan terveys-, sosiaali-, sivistys- ja liikuntatoimien sekä kolmannen sektorin yhteistyön tiivistämisellä*

Liikkumisreseptin maakuntamalli -ehdotus

Liikkumisreseptin toteutuminen kuntalaiselle moniammatillisesti



Liikkumisreseptihankkeen kokemusten pohjalta Kuntoneuvola-malli, jossa moniammatillisesti toteutetaan asiakkaan / potilaan motivointi liikuntaan, liikuntaneuvonta, -seuranta sekä toteutetaan liikkumisresepti.