



Liikku

***Liikkumattomuuden
hoitopolku,
vaikutukset ja
vaikuttavuus
(ja merkitykset)***

TINO-TANELI TANTTU, KEHITTÄMISPÄÄLLIKKÖ

Tausta: Liikuntaneuvonta osana liikunnan palveluketjua

- 2012-2015 kehittämishanke Naantalissa ja perusturvakuntayhtymä Akselissa
- 2016 loppuraportti
 - Rohkaisevat tulokset + asiakas- ja ammattilaispalaute
- 2016 vakiintuminen ja laajentuminen
- 2017-2019 Satakunnan kehittämishanke THL rahoituksella
- 2018 Näyttö vaikuttavuudesta
 - [Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018](#)
- 2020 asiakastyytyväisyyskysely
- 2023 opinnäytetyö, pitkittäistutkimus 2013-2023

Liian vähän liikkuvat...

Liikkumisen
suositukset
täyttyvät

fP Gluk 6.1-
6.9 mmol/l

Vähäinen fyysinen
aktiivisuus
- Huomattava riski
pitkäaikais-
sairauksiin

Ei liiku

fP-Gluk
< 6.1
mmol/l

Vähäinen fyysinen
aktiivisuus
- Ei suurta huolta
terveydestä

Vähäinen fyysinen
aktiivisuus
- pitkäaikais-
sairaus/ sairauksia

fP Gluk >
7.0 mmol/l

Liian vähän liikkuvat

Liikunta sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

"Päivittäin
kohtaamme
asiakkaita, joiden
oireiden tai
sairauksien juurisyy
on liian vähäinen
liikunta. Ei meillä
ole työkaluja
ongelmaan "

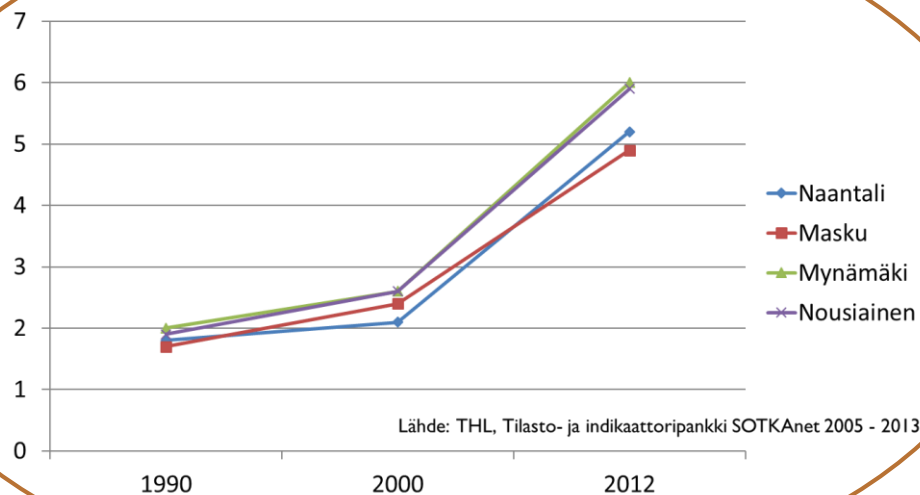
-Mikko Laaksonen,
Naantalin johtava
ylilääkäri 2012

Puheeksiotto ja ohjaus kunnan tai
yhdistyksien liikuntapalveluiden pariin

Pre-DM, G-DM, MBO
Puheeksiotto ja ohjaus TK:n
liikuntaneuvojalle/
elintapapaohjaukseen

T2DM
Puheeksiotto ja ohjaus
diabeteshoitajalle

Kohderyhmän perustelu



Lähde: THL, Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005 - 2013

Sairausryhmittäiset kokonaiskustannukset

	Liikkumattomuus	Palkallaanolo
Tyypin 2 diabetes	16 877 000 €	47 187 000 €
Masennus	3 319 000 €	2 791 000 €
Aivoverisuonisairaudet	2 296 000 €	-
Murtumat (kaatumiset)	1 543 000 €	-
Rintasyöpä	1 167 000 €	710 000 €
Selkäkipu	1 101 000 €	-
Sepelvaltimotauti	989 000 €	828 000 €
Paksusuolen syöpä	467 000 €	486 000 €

fP-Gluk < 6.1 mmol/l
fP Gluk 6.1-6.9 mmol/l
fP Gluk > 7.0 mmol/l

Keskimäärin 7316 euroa/ vuosi/
hlö ilman lisäsairauksia

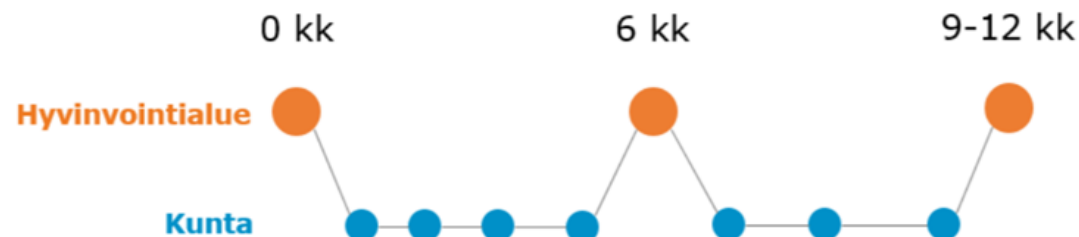
Sairaanhoidon
kokonaiskustannuksien osuus 4417
euroa

Lisäsairauksilla keskimäärin 16150
euroa/ hlö

Liikuntaneuvonnan prosessi

Kohdennettu elintapaohjaus

Kohdennettu elintapaohjaus tarkoittaa 9–12 kk kestoista yksilöllistä ja kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jonka keskeisiä teemoja ovat **liikkuminen, ravitsemus ja uniterveys**. Tapaamiskertojen määrä arvioidaan yksilöllisesti.



Hoidon ja toimintamallin vaikuttavuuden arvioinnin kannalta on tärkeää, että esitettyjä seuranta ja mittaustietoja kerätään systemaattisesti, huomioiden kuitenkin asiakkaan yksilöllinen tilanne ja tarve. Kirjaukset tehdään potilastietojärjestelmään.

Fysikaaliset mittaukset

- paino
- pituus
- verenpaine
- vyötärönympäryys
- puristusvoima

Laboratoriomittaukset

- kokonaiskolesteroli (fp-Kol)
- HDL (fp-Kol-HDL)
- LDL (fp-Kol-LDL)
- triglyseridit (fp-Trigly)
- sokerihemoglobiini (B-HbA1c)
- plasman paastoglukoosi (fp-Gluk)
- alaniiniaminotransferaasi (S-ALAT)

Kyselyt

- Arvio terveydentilasta
- Arvio fyysisestä kunnosta
- Arvio työkyvystä
- Itsearvioitu elämänlaatu (EUROHIS-8)
- Itsearvioitu henkinen hyvinvointi (WHO-5)
- Liikkumisen suosituksen toteutumisen arvio
- Ruokavalioindeksi (StopDia)
- Arvio ohjauksen hyödyllisyydestä
- Arvio ohjauksen vaikutuksesta asiakkaan pystyvyyteen muuttaa elintapojaan

Mitä vaikuttavuus tarkoittaa?

Panos

- Resurssit kuten raha, henkilöstö, osaaminen, verkostot

Raha, jolla palkataan kalastuksenopettaja

Tuotos

- Mitattava tehty työ: tunnit, kontaktien lukumäärä, kirjoitetut raportit, jne.

Kalastusta opetetaan 10 tuntia

Vaikutus

- Konkreettinen muutos ihmisissä tai rakenteissa: oppiminen, uudet asenteet, uudet käytännöt, lakimuutokset jne.

Opiskelija osaa kalastaa

Vaikuttavuus

- Ihmisten hyvinvointi ja yhteiskunnallinen hyöty: työllistyminen, terveet elinvuodet, kustannusten aleneminen, yhteisöllisyys jne.

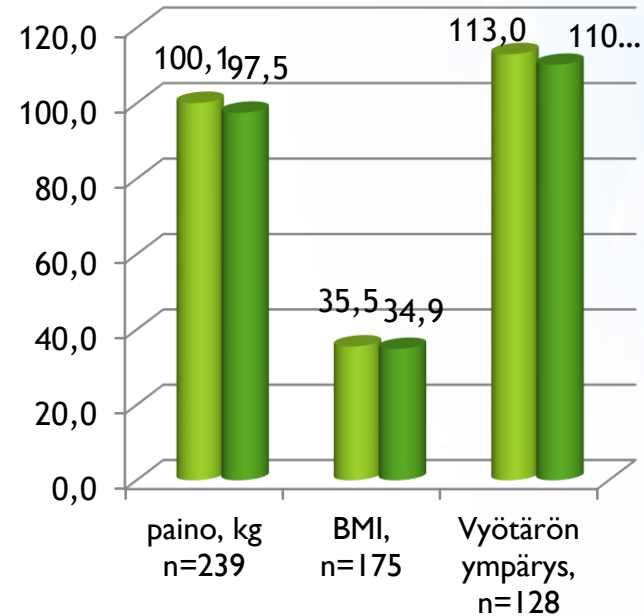
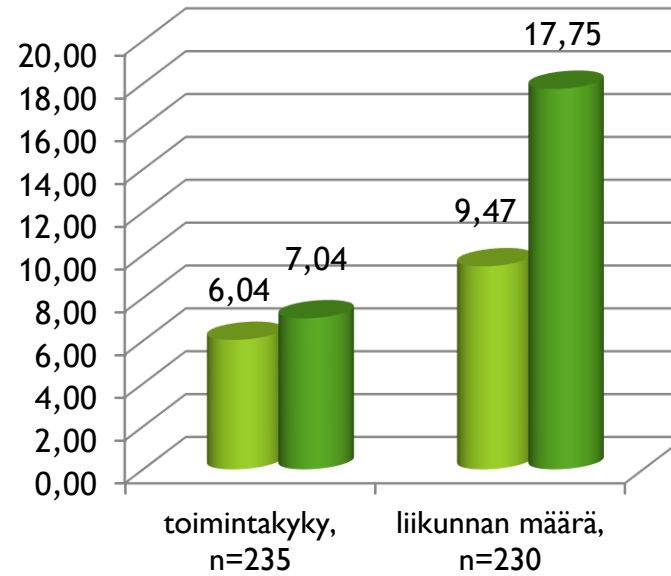
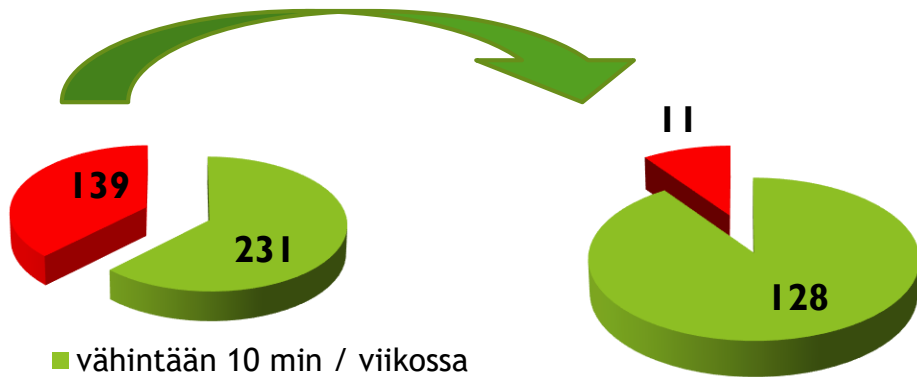
Uusi kalastaja saa parempaa ravintoa, hallitsee elämänsä, ansaitsee elantonsa, elintaso kohoaa

Sitra, Matti Aistrich

Vaikutukset

nollaliikkuja, lähtötilanne

nollaliikkujista aloittanut liikunnan 6 / 12 kk kontrollissa



Vaikuttavuus

Taulukko 1. Liikuntaneuvonnan vaikuttavuus (keskiarvo ±SD)

¹ Parittainen T-testi

² Wilcoxonin testi

	n	Alkutilanne (0 kk)	Seuranta (6 kk)	p	n	Alkutilanne (0 kk)	Seuranta (12 kk)	p
Paino	181	99.9 (21.3)	97.6 (20.7)	<0.001 ¹	173	100.3 (21.7)	97.2 (21.3)	<0.001 ¹
BMI	145	35.6 (7.2)	34.9 (7.2)	<0.001 ¹	133	35.4 (7.0)	34.5 (7.0)	<0.001 ¹
Vyötärönympäry	83	113.8 (14.5)	111.0 (14.0)	<0.001 ¹	97	112.5 (15.9)	109.5 (15.4)	<0.001 ¹
Kokonaiskolesteroli ¹	145	5.09 (1.16)	5.01 (1.19)	0.27 ¹	150	5.05 (1.10)	4.93 (1.10)	0.15 ¹
Triglyseridit	138	1.66 (1.12)	1.51 (0.83)	0.16 ²	140	1.65 (0.96)	1.58 (1.10)	0.19 ²
LDL	129	3.03 (1.02)	2.97 (1.04)	0.29 ¹	134	2.92 (0.96)	2.85 (0.93)	0.32 ¹
HDL	141	1.35 (0.38)	1.39 (0.42)	0.077 ¹	147	1.37 (0.40)	1.43 (0.42)	0.006 ¹
Paastoverensokeri (mmol/l)	147	6.20 (1.07)	6.12 (1.15)	0.11 ²	143	6.30 (1.04)	6.21 (1.08)	0.40 ²
HbA1c (%)	142	5.74 (1.01)	5.61 (0.87)	<0.001 ²	131	5.91 (1.09)	5.76 (0.93)	0.001 ²

Pitkittäistutkimus 2023:

- ***Vuosina 2013-2014 liikuntaneuvontaan osallistuneiden asiakkaiden kokemukset liikuntaneuvonnasta 10v neuvonnan päättymisen jälkeen***
- ***Merkitykset: asiat ja tekijät kokemusten taustalla***
- ***Kokemustekijöiden vaikutus liikkumistottumusten pysyvyyteen ja nykyisiin elintapoihin***
- ***Laadullinen tutkimus, haastateltavia 11 kpl***
- ***Aineistoanalysointi – pilkkominen – kategorisointi***
 - ***Negatiiviset, neutraalit, positiiviset***

Kokemus liikuntaneuvonnasta

"Päällimmäinen kokemus, että oikein hyvä ja tarpeellinen. Mun kohdalla ihan tarpeellinen ja minkä havainnon mä tein, että pitäisi saada aktivoitua vielä lisää liikuntaneuvonnan tarpeessa olevia ihmisiä"

"Todella hyvä. Hän kuunteli ja kaikki tapahtui rauhallisti. Hän antoi minulle täyden huomion. Sen huomaa heti, antaako ihminen huomionsa ja haluaa auttaa"

Prosessiin liittyvät tekijät

- Tarpeellinen
- Hyvä kokemus
- Alku elämäntapa muutokselle

Ohjaajaan liittyvät tekijät

- Hyvä ohjaajakokemus
- Kuulluksi tuleminen
- Hyvä henki

Neutraali

Normien ja odotuksien mukaiset vastaukset

Ohjaajaan liittyvät kokemukset

Ymmärtävä ja
kuunteleva
ohjaaja

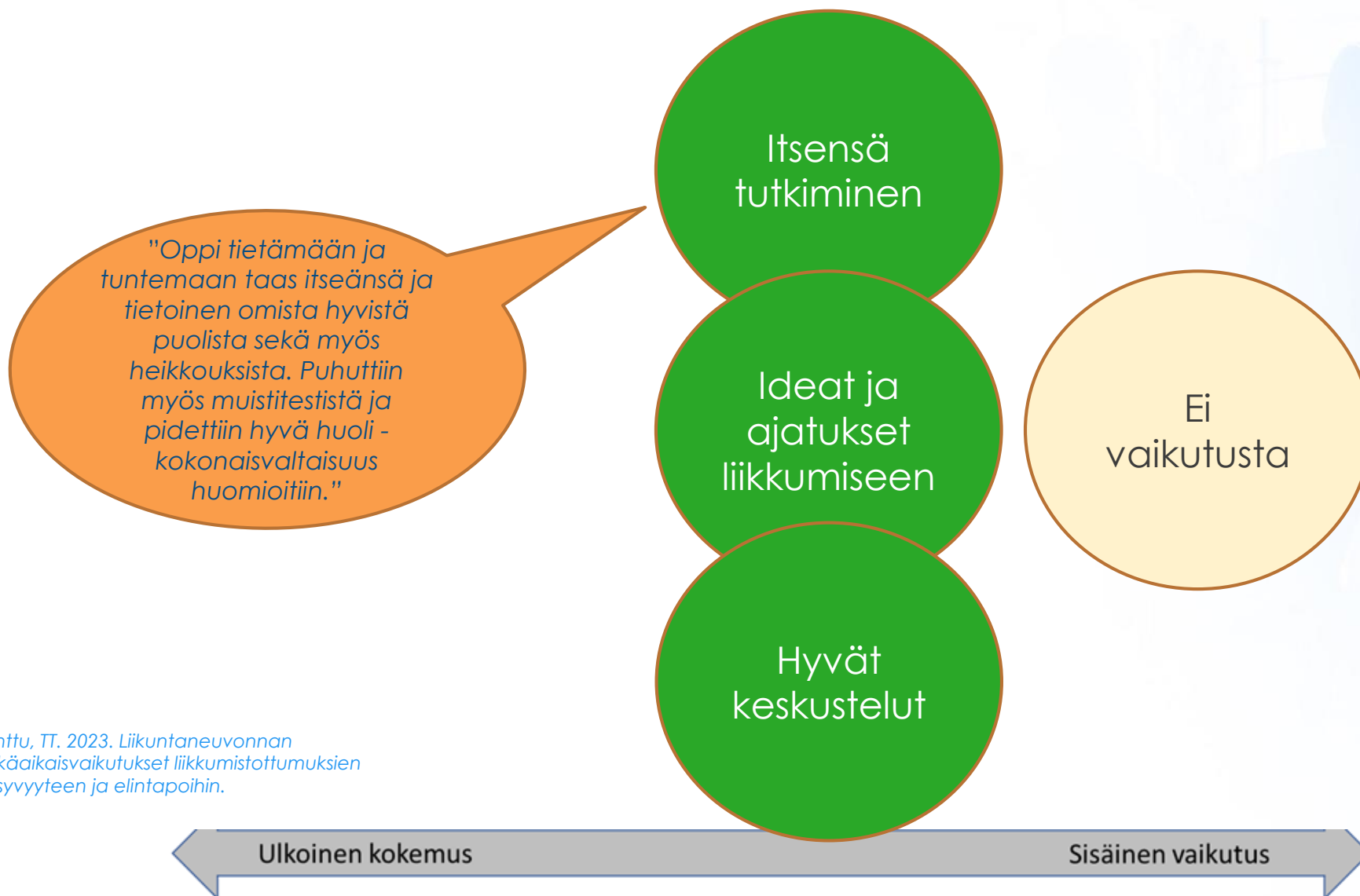
Kannustava
ja välitön
ilmapiiri

Saatu
rohkaisu

"Minua ei mitenkään dissattu
vaan rohkaisten mukavasti
liikkeelle. Ei tullut kertaakaan
häpeän tunnetta ja siitä minä
pidin – ei tarvinnut hävetä
itseään"

"Kokonaisuus, että palvelu olis
asiallista ja
rentoa, informatiivista... ei turhaa
pumpulointia ja hissuttelua – suora
rehellistä asiaa, mutta asiallisesti,
josta saanut itselle takaraivoon
mitä kannattaa parantaa"

Ohjaukseen liittyvät kokemukset



Tanttu, TT. 2023. Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisvaikutukset liikkumistottumuksien pysyvyyteen ja elintapoihin.

Nykyiseen liikuntasuhteeseen vaikuttaneet tekijät

Ohjaaja (pos. vaikutus)

Uusien liikkumismuotojen kokeilu

Liikuntanautinnon löytäminen

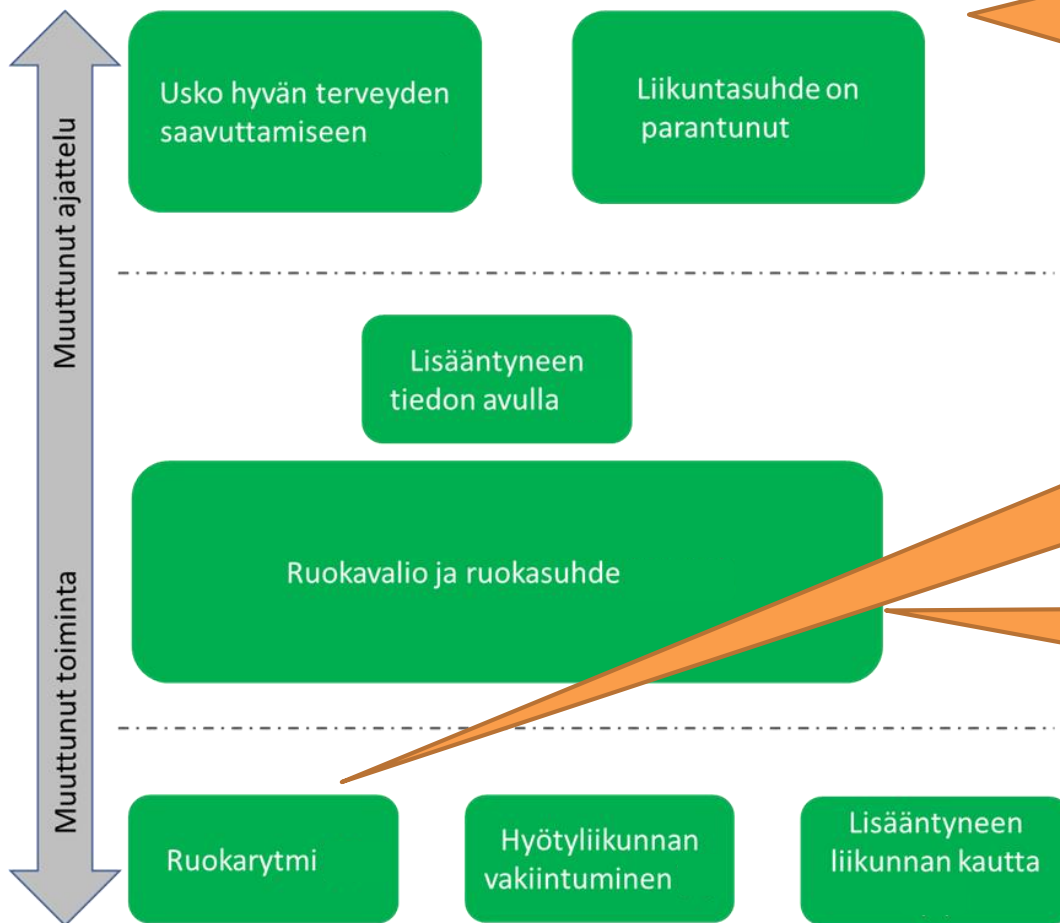
Selkeä ohjeistus

"Varman semmoinen oppi, että liikuntaa voi tehdä niin monella tavalla ja liikuntaneuvonnan aikana ja sen jälkeen kokeillut tosi paljon eri lajeja.."

"Eniten se, että ajattelin ennen että kaikki liikunta pitää olla räikkiä ja verisussa. Neuvonnan myötä ymmärsin, että voi olla nautittavaa ja armollista"

Ei ole

Koetut tekijät, muutosvaihe ja nykyiset elintavat



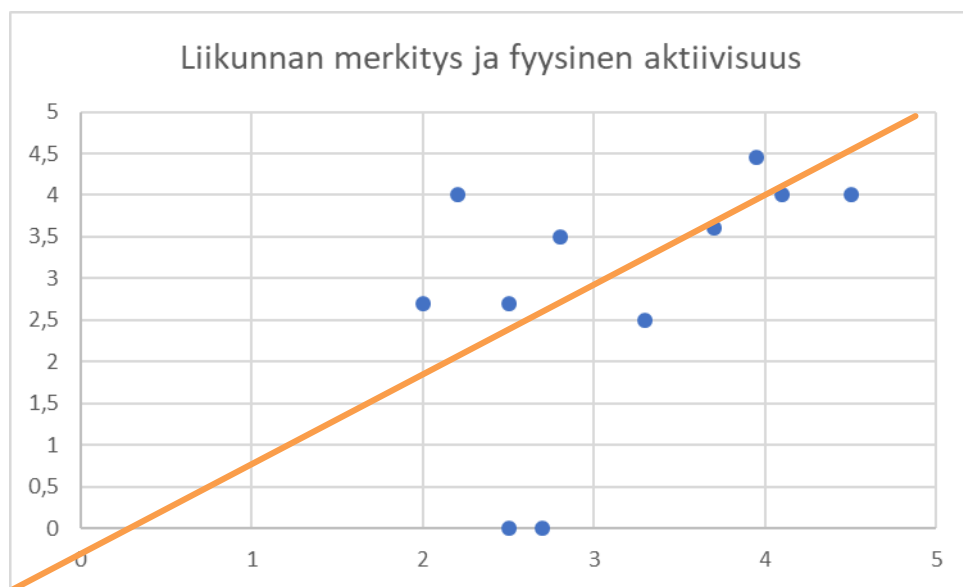
"Aika paljon ylipainoa, mutta ohjaaja sanoi, että voi liikkua silti omalla tasollaan. positiivinen kannustus vaikuttaa edelleen kannustavasti nykyiseen liikkumismäärään. Nykyisin ohjatussa vesijumpassa sekä Naantalin kaupungin tasapainoliikunnassa sekä asahissa."

Ruokavalioon tuli silloin muutoksia ja ne ovat olleet pysyviä. Silloin opettelin syömään aamupalan + 4-5 ateriaa päivässä. Tämä on säilynyt. Ruokarytmi on pysynyt ja sopinut vallan mainosti

"Ei olisi (ruokailutavat) samanlaiset, olisi huonommat. Annoskoot ovat pienemmät. Laatu parantunut ja salaattia jäänyt (osaksi ruokavaliota)."

Liikunnan merkityksellisyys ja fyysinen aktiivisuus

Liikunnan merkitys

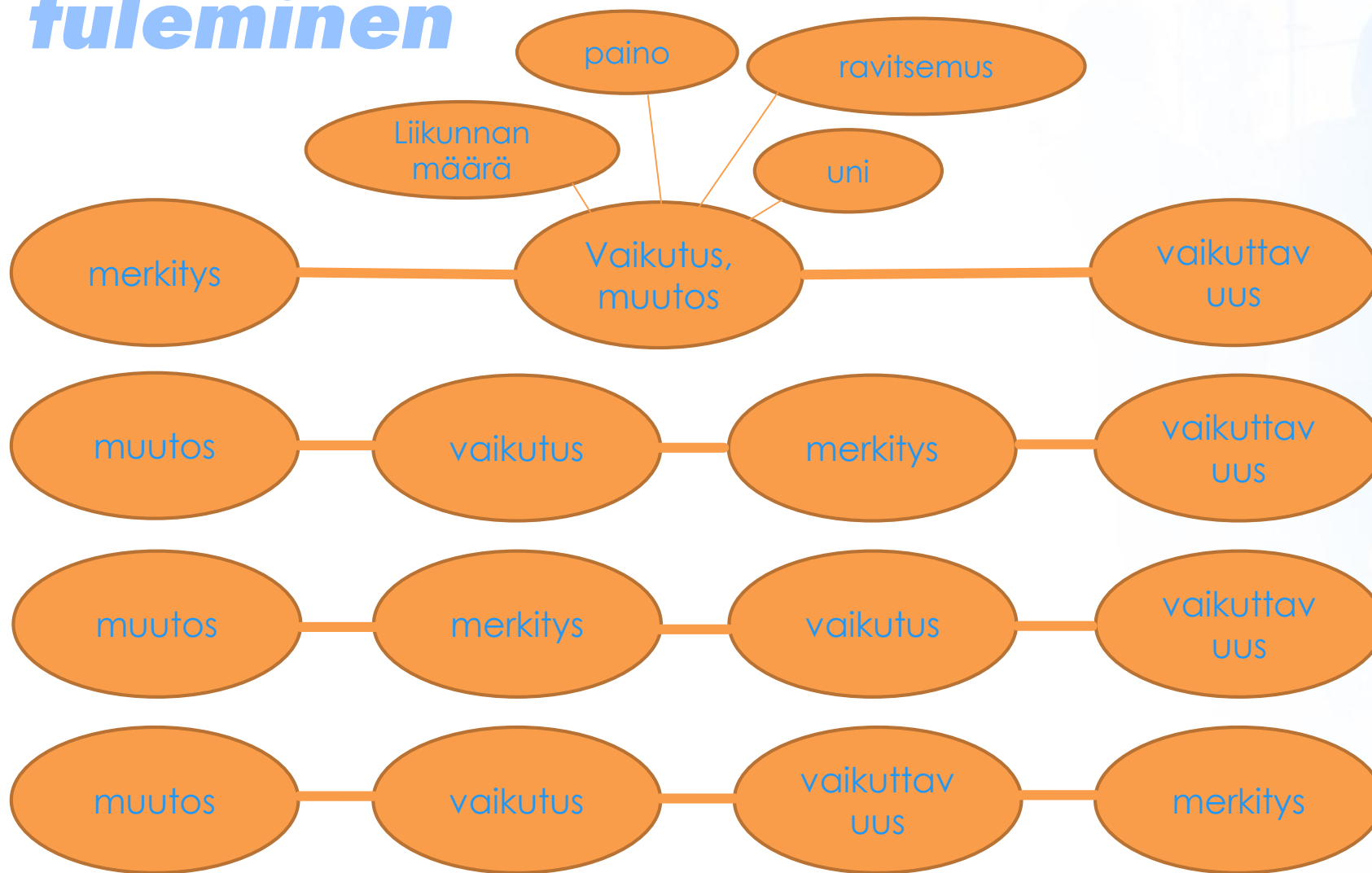


Tanttu, TT. 2023. Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisvaikutukset liikkumistottumuksien pysyvyyteen ja elintapoihin.

Terveys
Itsetunto
Sosiaalinen hyvinvointi
Liikunnan ilo
Uudet lajit/ harrastukset

Fyysinen aktiivisuus

Liikkujaksi tuleminen tai uudelleen tuleminen



LIIKU

Kiitos

TINO-TANELI TANTTU

WWW.LIIKU.FI