

Mikä ihmeen liikuntaresepti?

Jonkun korviin on saattanut viime vuosina kantautua sanat liikuntaresepti, liikuntalähete, elämäntapaohjaus ja liikuntaneuvonta. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymässä liikuntareseptiä oltiin ottamassa käyttöön Vesote -hankkeen myötä. Hankkeen päätyttyä jäi kuitenkin myös liikuntareseptiasia kesken.

Pyhäjoella onkin nyt tartuttu aiheeseen ja kesäkuusta lähtien Pyhäjoen terveyskeskuksen kautta on ollut mahdollista saada liikuntareseptejä ja -lähetteitä liikuntaneuvonnan ja elämäntapaohjauksen pariin. Alustavat kokemukset pilotoinnista ovat olleet pelkästään positiivisia. Ensimmäiset asiakkaat ovat ohjautuneet elämäntapaohjauksen piiriin Pyhäjoen terveyskeskuksen kautta ja kauan kaivattu yhteistyö terveyskeskuksen hoitohenkilökunnan ja liikuntapalvelujen kanssa on käynnistynyt jouhevasti.

Kuluvan vuoden aikana toimintaa kehitetään entisestään, ohjattavia asiakkaita otetaan puoli vuotta kestävään ohjaukseen nonstop-periaatteella ja toiminnan vaikuttavuutta seurataan yhteistyössä Ras:n kanssa. Pilotoinnin tavoitteena on juurruttaa liikuntaresepti- ja liikuntalähetemalli sekä tästä koituva elämäntapaohjaus osaksi kunnan ja koko Ras:n peruspalveluja.

Vastaavan kaltaista toimintaa on käytössä jo ympäri Suomea, Pyhäjoki on ottanut mallia pilotointiin Pudasjärven kunnalta. Pudasjärvellä liikuntareseptejä on kirjoitettu vuodesta 2017 lähtien ja nyt vaikutukset alkavat näkyä. Pudasjärven liikuntareseptin käyttöönotto paitsi lisäsi paljon terveyspalveluita käyttävien asukkaiden hyvää oloa, se myös vähensi heidän terveyspalveluiden käyttöä, lisäsi merkittävästi asiakkaiden unen määrää sekä arkiliikuntaa ja tietoutta hyvästä ravitsemuksesta. Terveyspalveluiden kulut kääntyivät merkittävällä tavalla laskuun ja Pudasjärvellä liikuntareseptin käyttöönottoa pidetään kansaterveyden saralla merkittävänä asiana.

Sote-uudistuksen kaatumisen myötä kunnan ja koko Raahen seudun terveyspalveluita on jouduttu miettimään monelta kantilta. Ajatus yksilökeskeisestä hyvästä olosta ja terveellisistä elämäntavoista kohti koko perheyhteisön ja kuntalaisten toimivia terveyspalveluita houkuttelee kunnanjohtoa. Kun ruohonjuuritasolla yksilö voi hyvin, se heijastelee vaikutuksia myös laajassa mittakaavassa aina koko kansantalouteen saakka.

Miten sellaisen liikuntareseptin sitten voi Pyhäjoella saada ja päästä mukaan ohjaukseen? Elämäntapoihin liittyvät muutokset ja motivaatio niihin lähtee aina yksilöstä itsestään. Asiakkaan oma toive liittyy usein yleiseen jaksamiseen. Esimerkiksi yhdessä lastenlasten kanssa liikkuminen voi olla motiivi hakeutua elämäntapaohjaukseen tai vaikkapa 2- tyypin diabeteksen puhkeamisen ehkäisy. Liikuntareseptin avulla yksilö saa kartoituksen omasta tilastaan, liikunnan ja unen riittävyyden sekä ruokatottumusten suhteen. yhdessä mietitään realistiset toimintatavat kuinka yhdessä sovittuihin tavoitteisiin päästään. Ohjaus kestää normaalisti kuusi kuukautta, mutta jokaisen asiakkaan tarpeita kuullaan ja yksilöity ohjelma muodostuu sitä kautta.

Tällä hetkellä, kun Pyhäjoen vapaa-aikatoimessa liikuntaresepti ja elämäntapaohjaus on pilotointi vaiheessa suurin osa asiakkaista tulee ohjaukseen diabeteshoitajan, fysioterapeutin, kuntohoitajan, neuvolan tai yleislääkärin vastaanoton kautta. Lisätietoja pilotoinnista ja siihen liittyvästä liikuntareseptistä voi saada kunnan vapaa-aikatoimesta, liikunnanohjaaja Marja Pisilältä.