



Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri

Terveystiedon edistäminen
Terveempi Pohjois-Suomi -hanke



KASTE

Hyrrä

hyvinvointia yhdessä liikunnasta

1.3.2009- 31.10.2011

Loppuraportti

Tarja Siira, projektipäällikkö
Pauli Miettinen, projektikoordinaattori



1. Hankkeen päämäärä ja tavoitteet	2
2. Nuorten liikuntaan aktivoinnin toimintamallit	3
2.1. Liikuntatutor-toiminta	3
2.2 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta	4
2.2.1 Nuokkariliikunta	4
2.2.2. Matalan kynnyksen liikunta aktivoi nuoria – toimintamalli	5
2.3. Työpajanuorten osallistava liikunta- ja terveystarkastus.....	5
2.3.1 Työpajan terveystarkastusprojekti.....	6
2.4 Liikunta joustavan perusopetuksen tukena	6
2.5 Yhteistyö Kainuun ammattiopiston Kuusamon toimipaikan kanssa opiskelijoiden liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	7
3. Toimijaverkoston yhteistyö	7
4. Nuorten terveystarkastusohjelma	8
5. Muu tutkimus.....	8
6. Toimintamallien jakaminen ja juurruttaminen.....	9
7. Viestintä	9
8. Resurssien kuvaus.....	10
9. Yhteenveto	11

1. Hankkeen päämäärä ja tavoitteet

Terveempi Pohjois-Suomi eli TerPS-hanke (1.3.2009–31.10.2011) oli Sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliseen kehittämisohjelma Kasteeseen kuulunut hankekokonaisuus. Keskeisimpänä tavoitteena oli kehittää kuntien ja alueiden hyvinvointijohtamista sekä pysyviä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteita. TerPS kuului myös Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelman kärkihankkeisiin, joiden tarkoituksena oli ohjelman toimeenpanon käynnistäminen (Pohjois-Pohjanmaan liitto 2008). Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hallinnoiman hankkeen toimialueeseen kuuluivat Pohjois-Pohjanmaan maakunta ja Kainuun maakunta-kuntayhtymä. Lisäksi mukana oli Lapin maakuntaan kuuluva Posion kunta.

TerPS muodostui kuudesta osahankkeesta ja niitä koordinoivasta koordinaatiohankkeesta, joissa pyrittiin vaikuttamaan hyvinvointirakenteiden eri osa-alueisiin. Tämä loppuraportti koskee Hyrrä-osahanketta. Hankekokonaisuuden ja muiden osahankkeiden loppuraportit löytyvät osoitteesta [http://sp.terps.foral.fi/Hankkeen tulokset ja loppuraportti/Forms/AllItems.aspx](http://sp.terps.foral.fi/Hankkeen_tulokset_ja_loppuraportti/Forms/AllItems.aspx)

Tutkimukset osoittavat, että suomalaiset nuoret eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Viime vuosina harrastusliikunta on yleistynyt, mutta samaan aikaan arkiliikunta, ja siten päivän kokonaisliikunta-annos on vähentynyt. Suomalaisista nuorista noin puolen on arvioitu liikkuvan suositusten mukaisesti. Nuorista 20 - 25 % on arvioitu olevan liikunnallisesti aktiivisia harvemmin kuin kerran viikossa. Nuorten poikien on todettu liikkuvan enemmän kuin nuorten tyttöjen.

Nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt erityisesti television katselun ja tietokoneella vietetyn ajan johdosta. Nuoren Suomen suosituksen mukaan nuorten ruutu-aika viihdemedian ääressä pitäisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä. Lähes puolet suomalaisista nuorista viettää television ääressä enemmän kuin kaksi tuntia päivittäin, ja 20–25% Suomen nuorista katselee televisiota yli neljä tuntia päivässä. Lisäksi yli 20 % pojista kertoo viettävänsä yli kaksi tuntia päivässä tietokone- ja konsolipelien ääressä. Liikunta-aktiivisuuden määrä on käänteisesti yhteydessä istuma-aktiiviteeteissa vietettyyn aikaan. Liiallinen istuminen heikentää nuorten lihaskuntoa, kasvattaa sydän- ja verisuonitautien ja aineenvaihduntasairauksien riskitekijöitä ja lisää niska- ja hartiaseudun kipuja

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Inaktiivisuuteen verrattuna fyysinen aktiivisuus suojaa ylipainolta, jolla on todettu olevan vakavia negatiivisia sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä kehon rasvamäärään, parempaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon ja metaboliseen terveyteen jo lapsuusiässä. Fyysinen aktiivisuus lisää energian kulutusta, ylläpitää rasvattoman kudoksen määrää, parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, kehittää motorisia taitoja ja on välttämätöntä normaalille kasvulle ja kehitykselle. Erityisesti nuorilla liikunta-aktiivisuus ja harjoittelu liittyvät parantuneeseen minäkuvaan ja itsevarmuuteen. Liikunnan alhainen taso on yhdistetty nuorilla heikentyneeseen henkiseen hyvinvointiin, masennuksen oireisiin, sosiaalisiin ongelmiin ja käyttäytymishäiriöihin. Liikunnallisesti passiivisia nuoria on erityisesti syrjäytyneiden nuorten joukossa.

Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat nuoret terveystoiminnan pariin yhdistämällä nuorisokulttuurin ja liikunnan toimintamalleja. Kehittämistoiminnan avulla luodaan nuorille toiminnallisten väylien kautta tilaisuuksia olla yhdessä toisten nuorten kanssa turvallisessa ja terveyttä tukevassa ympäristössä.

Yhdessä nuorten kanssa mallinnetaan nuorisolle suunnattua terveyttä ja hyvinvointia tukevaa viestintää.

Osana hankkeen toimintaa laaditaan kunnissa yhdessä nuorten kanssa nuorten terveystoimintaohjelma. Tavoitteena on vahvistaa nuorten mahdollisuuksia vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon sekä mahdollisuuksia ideoita ja vaikuttaa omaan toimintaympäristöönsä.

Hankkeen tärkeänä tavoitteena on myös mallintaa nuorten kanssa toimivan verkoston poikki-hallinnollinen yhteistoimintamalli, joka tähtää viranomais- ja järjestötoimijoiden voimavarojen yhdistämisen avulla vastuulliseen välittämiseen ja varhaiseen puuttumiseen. Kuntien toimija-verkostojen työn tueksi luodaan säännöllinen yhteinen koulutus- ja kehittämisfoorumi.

2. Nuorten liikuntaan aktivoinnin toimintamallit

Hankkeessa on pilotoitu monenlaisia nuorten liikuntaan aktivointimalleja. Keskeistä toimintamalleissa on matala osallistumiskynnys ja nuorten aito osallisuus ryhmän toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kukin pilotti on mallinnettu yleensä yhdessä kunnassa ja hyväksi todettuja malleja on parannettu kuntien välisissä kehittämisseminaareissa. Näin mallin levittäminen on tapahtunut jo mallinnosvaiheessa. Parhaiksi koetut mallit on mallinnettu Innokylän Rea-mallinnostyökalulla. (www.innokyla/rea). Rea-työkalulla on mallinnettu seuraavat toimintamallit: Työpajanuorten osallistava liikunta- ja terveystoiminta, nuokkariliikunta, liikuntatutor-toiminta ja matalan kynnyksen liikunta osallistaa nuoria -toimintamallit.

2.1. Liikuntatutor-toiminta

Hanke on kouluttanut kuuden kunnan yläkoulujen ja yhden lukion oppilaista yhteensä noin 250 liikuntatutoria. Koulutus on järjestetty yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n kanssa ja sisältö on mukailtu Nuori Suomi ry:n Välikkäri ja Tapahtumajärjestäjä – koulutuksia. Peruskoulutusten lisäksi toimintamallia on parannettu kuntien välisessä kehittämisseminaarissa Syötteellä 1-2.4.11, johon osallistui liikuntatutoreita ja vastuopettajia kaikista hankekunnista. Kuntien välisiä yhteiskokouksia pidetään erittäin tärkeänä osallisuuden ja toiminnan kehittämisen näkökulmasta.

Liikuntatutor toimii luokkansa liikunnan yhdyshenkilönä. Tutorit organisoivat välituntiliikuntaa sekä järjestävät liikunnallisia tapahtumia pitkin kouluvuotta. Tärkeää toiminnassa on koulun aikuisen vastuuhenkilön tuki nuorille. Toiminnan vastuuhenkilöksi on nimetty koulun liikunnanopettaja ja hän osallistuu myös tutoreiden koulutukseen.

Liikuntatutor-toiminta on saanut hyvän vastaanoton kouluissa. Tutorit ovat järjestäneet välituntiliikuntaa koulutoverilleen viikoittain, osassa kouluja päivittäin. Toiminta on liikuttanut kouluissa yhteensä tuhansia oppilaita. Liikuntatutoritoiminnan yksi päätavoite on nuorten osallisuuden lisääntyminen kouluyhteisöissä. Nuoret ovat kokeneet osallisuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa. He ovat aktiivisesti osallistuneet toimintojen

suunnitteluun ja toteutukseen. Nuoret ovat myös ottaneet kantaa kuntansa ja erityisesti koulunsa liikuntamahdollisuuksiin tekemällä aloitteita.

Haasteena liikuntatutoroinnassa on koulujen kulttuurin muuttaminen liikuntamyönteiseksi. Erityisesti tärkeää on koulujen rehtorien sekä vastuuopettajien sitoutuminen ja innokkuus toimintaan. Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry jatkaa tutoreiden kouluttamista hankkeen jälkeen. Kaikissa kunnissa toiminta on kirjattu nuorten terveystoimintasuunnitelmaan.

2.2 Matalan kynnyksen liikuntatoiminta

Erilaista matalan kynnyksen liikuntatoimintaa on järjestetty runsaasti hankkeen toimesta kunnissa. Yhteistä toiminnassa on ollut matala osallistumiskynnys, saavutettavuus, vertaisohjaajat, maksuttomuus ja uudet lajikokeilut. Kokeilussa on ollut mm. kuntosaliharjoittelu työttömille nuorille, sivukylien liikuntaryhmät, mammakahvilan liikuntaryhmä sekä liikuntaryhmä ylipainoisille ja kömpelöille yläkoulujen tytöille Taivalkoskella, Hyrrä- liikuntakerhot yläkoululaisille Posiolla, tyttöjen koriskerho, pipolätkä sekä työttömien nuorten Kipinä-liikuntatoiminta Kuusamossa. Pudasjärvellä on toiminut sekä poikien että tyttöjen matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Pudasjärven yläkoulussa toteutui myös lukuvuonna 2009 -2010 yrittäjäkoulutuksen yhdistäminen terveystoimintasuunnitelmaan. Koulun yrittäjäloukka perusti terveystoimintasuunnitelman Light Life.in. Yritys on opettajineen haastanut koko koulun väen terveystoimintasuunnitelmaan, johon liittyy erilaisia tempauksia ja terveystoimintasuunnitelman välittämistä. Haukiputaalla on toteutunut kolme perjantai-illan sählyryhmää koko hankkeen ajan sekä 2010 jääkiekkoryhmä kilpaurheilun lopettaneille nuorille.

Hyvänä innovaationa on lähes kaikissa mukana olevissa kunnissa palkattu nuoria kesätyöseleillä ohjaamaan ryhmätoimintaa kesän aikana. Haukiputaalla nuoret ovat vetäneet avoimia ryhmiä, joissa ei ole ennakkosuunnitelmaa, vaan kullakin kerralla toiminta päätetään vasta paikan päällä yhdessä. Myös ryhmän viestintä on toiminut suusta suuhun, facebook -profiiliin ja tekstiviestien kautta.

2.2.1 Nuokkariliikunta

Nuokkariliikunta -toimintamalli on mallinnettu Utajärven kunnan vapaa-ajantoiminnassa. Vastaavia elementtejä on pilotoitu myös Haukiputaan, Taivalkosken ja Pudasjärven kuntien vapaa-ajan - ja nuorisotoiminnassa.

Toiminnan lähtökohtana ovat asiakaslähtöiset palvelut. Palveluidea lähtee nuorilta. Tärkeää on nuorten kanssa toimivien aikuisten läsnäolo, jotta nuorilla on väylä kertoa ideastaan/ toivomuksistaan aikuiselle. Aikuinen voi olla opettaja, nuorisotoiminnanohjaaja tai esim. terveydenhoitaja. Idean pohjalta yhdessä nuorisotoiminnanohjaajan kanssa kartoitetaan mahdollisuus sen toteuttamiseen, järjestetään olosuhteet ja mietitään tuottaja. Tuottajina voi toimia nuoret itse, liikunnanohjaaja tai urheiluseuran toimija.

Toiminnan käynnistyessä nuorisotoiminnanohjaaja on nuorten tukena, auttaa ja mahdollistaa toiminnan jatkuvuuden. Toiminta voi sisältää nuorilta nuorille ohjattuja vapaita vuoroja, kuntosalivuoroja, avoimia kerhoja ja retkiä. Lisäksi nuokkariliikunta sisältää kokeiluliikuntaa nuorten toivomusten mukaan esim. miekkailu, tanssi, parkour, sirkustelu ym. Toimintakauden lopussa arvioidaan toiminnan onnistumista nuorten kanssa yhdessä ja mietitään jatkokehittämismahdollisuuksia.

Utajärven ja Haukiputaan nuokkariliikunnan viestintää on toteutettu facebook -profiilin kautta. Se on tukenut hyvin ideaa spontaanista, nuorten näköisestä palvelusta ja tavoittanut niitäkin nuoria, jotka eivät säännöllisesti käytä nuorisotiloja.

2.2.2. Matalan kynnyksen liikunta aktivoi nuoria – toimintamalli

Toimintamallia on pilotoitu Pudasjärvellä työttömien 20 -29 -vuotiaiden tyttöjen ryhmässä. Matalankynnyksen liikuntaryhmän tarkoituksena on tukea nuorten elämänhallintaa ja osallistaa nuoria aktiivisiksi kansalaisiksi liikunnan avulla sekä edistää hyvinvointia.

Toiminnan prosessi:

1. Tarve palvelulle lähtee nuorilta. Nuorten ympärillä toimivat toimijat kuulevat nuoren tai nuorten tarpeen. Nuoriso-ohjaaja ja nuori keskustelevat esille tulleesta tarpeesta ja kiinnostuksesta aktiiviseen toimintaan.

2. Nuori, joka on tuonut asian esille, kyselee muiden nuorten kiinnostusta aloittaa toiminta. Hän kokoaa ryhmän ja ottaa yhteyttä nuoriso-ohjaajaan.

3. Nuoret ja nuoriso-ohjaaja kokoontuvat ja suunnittelevat yhdessä tavoitteet, toiminnan, luovat pelisäännöt ja valitsevat vastuuhenkilöt.

4. Nuoret aloittavat toiminnan.

- Kokoontuvat säännöllisesti erilaisten liikuntojen parissa

- Tiedottavat aktiivisesti toisiaan sosiaalisen median välityksellä

- Vastuunuoret tapaavat ohjaajaa säännöllisesti. Ohjaaja tukee nuoria sekä toimii apuna erilaisten tilanteiden ratkaisemisessa. Tuen määrä vähenee ryhmän kehittymisen myötä.

5. Toimintaa arvioidaan yhdessä nuorten kanssa sekä verkostossa.

Ryhmätoiminnalla on saavutettu paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Oseat tytöistä laihtuvat 5-10 kg vuoden aikana ja kokivat saaneensa tsemppiä kokonaiselämäänsä sekä uusia ystävyysyhteistyösuhteita. Tyttöjen ryhmän alussa kaikki ryhmän osallistujat olivat työttöminä. Vuoden kuluttua jokainen oli kiinnittynyt johonkin yhteiskunnalliseen toimintaan; koulutukseen, työharjoitteluun tai työhön. Olennaista oli myös, että ryhmä toimi vertaisperiaatteella.

2.3. Työpajanuorten osallistava liikunta- ja terveystalmentus

Työpajojen liikunta- ja terveystalmentusinterventio toteutettiin Haukiputaalla. Liikunta- ja terveystalmentus kuului osana työpajojen toimintaan. Se toteutettiin kolmen kuukauden syklinä, jossa nuori tuli mukaan toimintaan heti kun aloitti pajajakson.

Yksilövalmentaja otti nuoren vastaan sekä perehdytti hänet yhdessä työvalmentajan kanssa pajan toimintaan. Sen jälkeen liikunnanohjaaja haastatteli nuoren ratkaisukeskeisellä menetelmällä. Haastattelun tarkoituksena oli kartoittaa nuoren elintapoja liikunnan, ravinnon ja unen suhteen sekä hahmottaa nuoren osallisuuden tasoa. Haastattelun jälkeen työvalmentajat, yksilövalmentaja ja liikunnanohjaaja keskustelivat yhdessä liikunta- ja terveystalennuksessa käytettävistä menetelmistä. Menetelmien valintaan vaikuttivat nuorten osallisuustasot.

Liikunta- ja terveystalennus kuuluvat työpajojen ryhmäpalveluihin. Ryhmäpalvelut toteutetaan kolmen kuukauden syklinä. Liikunta toteutettiin säännöllisesti, joka torstai samaan aikaan. Liikuntatuntiin osallistuivat sekä ohjaajat että kaikki nuoret. Terveystalennus sisälsi ravintovalmennusta sekä terveystalennusta. Ravintovalmennus toteutettiin projekteina, joissa nuoret itse suunnittelivat, toteuttivat ja arvioivat toteutusta. Terveystalennus toteutettiin liikuntatuntien yhteydessä toiminnallisesti. Nuoren lähtiessä pajalta talennuksen vaikutusta mitataan loppuhaastattelun yhteydessä kysymällä nuoren subjektiivista kokemusta liikunta-, ravinto-, uni-, ja terveyst-, ja hyvinvointimuutoksista.

Avuksi liikunta- ja terveystalennukseen kehitettiin ratkaisukeskeinen haastattelumalli, hyvinvointivaaka, osallisuudentason ohjeistus, terveystalennusmateriaalit sekä ravintovalmennuksen prosessin kuvaus. Kehittämiseen osallistuivat pajanuoret, pajojen henkilökunta ja toiminnasta vastaava liikunnanohjaaja. Lisäksi kehittämisen loppuvaiheessa järjestettiin yhteinen Hyrrä- hankkeen kuntien työpajojen toimijoiden seminaari.

Työpajojen liikunta - ja terveystalennuksen arvioinnissa nousi esiin nuorten positiivinen kokemus säännöllisestä liikunnasta sekä ruoanlaitosta. Terveystalennus jakoi mielipiteitä. Osa koki sen tärkeäksi ja osa koki tylsäksi. Yhteinen liikunta- ja terveystalennus koettiin myös yhteisöllisyyttä lisääväksi toiminnaksi. Ohjaajalähtöinen toiminta ei kohdannut nuoria.

Työpajojen liikunta- ja terveystalennusprosessista valmistuu Minna Kettusen ylempi Amk –opinnäytetyö syksyllä 2011.

2.3.1 Työpajan terveystarkastusprojekti

Osana työpajapilottia toteutettiin keväällä 2011 Haukiputaan työpajojen nuorille terveystarkastusprojekti Oulun Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden lopputyöprojektina. Terveystarkastukset suoritettiin Haukiputaan kunnan terveystalennuksen tiloissa. Tarkastuksiin osallistui 6 Haukiputaan kunnan työpajanuorta. Ikäjakautama oli 16 -25 vuotta terveystarkastuksessa keskeisessä roolissa oli keskustelu nuoren kanssa esitietolomakkeen sekä yksilövalmennuspäiväkirjan pohjalta. Tarkastuksessa esille tulleet asiat kirjattiin potilastietojärjestelmä Efficaan. Jatkohoittoon ohjattiin 5 nuorta. Jatkohoidon tarvetta ilmeni seuraavavilla osa-alueilla; hammashoito, rokotukset, mielenterveyspalvelut, lääkäri. Rungas jatkohoidon tarve vahvasti käytännössä havaitun tarpeen työpajanuorten terveystarkastuksista, joita ei kaikissa kunnissa järjestetä pajajakson aikana.

Terveystarkastusprojektista valmistuu opinnäytetyö syksyllä 2011.

2.4 Liikunta joustavan perusopetuksen tukena

Posiolla pilotoitiin liikuntaa joustavan perusopetuksen tukena. Toimintamallissa liikunnanohjaaja tai fysioterapeutti toimi opettajan työparina opetuksen toiminnallistamisen / liikunnallistamisen mahdollistamiseksi. Oppilaat tutustuivat eri liikuntamahdollisuuksiin mm. luontoliikuntaan, heille järjestettiin kuntotestauksia, terveysvalmennusta ja laadittiin henkilökohtainen liikuntaohjelma halukkaille. Palaute on positiivista. Liikunta opetuksen yhteydessä tukee keskittymistä, antaa myönteisiä kokemuksia omasta kehosta sekä opettaa terveyden lukutaitoa.

2.5 Yhteistyö Kainuun ammattiopiston Kuusamon toimipaikan kanssa opiskelijoiden liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

2009 käynnistettiin yhteistyö Kaon terveydenhoitajan ja kasvatusohjaaja kanssa. Tavoitteena oli tehostaa opiskelijoiden liikuntaneuvontaa asiakaskontakteissa ja järjestää heille matalan kynnyksen harrasteryhmiä ja erilaisia liikuntatapahtumia.

Maaliskuussa 2011 toteutettiin 3.luokan opiskelijoille yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n kanssa kuntokartoitukset ja liikuntaneuvontaa. Opiskelijoilta mitattiin kehonkoostumus Inbody-laitteella, kestävyyskunto Polar-sykemittarilla ja käsien puristusvoima dynamometrillä. Kartoituksessa annettiin ryhmäpalaute ja jaettiin KKI-materiaalia. Mittaukset sattuivat laitteiden käyttömahdollisuuden vuoksi sellaiseen aikaan, jolloin suurin osa opiskelijoista oli työharjoittelussa. Osanotto jäi näin pieneksi.

Kuntokartoitusten uusintamittauksista sovittiin keväällä oppilaitoksen johdon kanssa. Edellä mainitut mittaukset toteutettiin osana Hyrrä-hanketta 29.–31.8.11 Kaon 3.luokan opiskelijoille ja myös lukion 3.vuosikurssin opiskelijoille Kuusamossa yhteistyössä PoPLin kanssa. Kartoituksia suorittivat myös Kaon lähihoitajaopiskelijat. Halukkaille opiskelijoille annettiin henkilökohtaista liikuntaneuvontaa mittauksen jälkeen ja käynnistettiin erilaisia harrasteryhmiä. Mittauksiin osallistui 105 opiskelijaa.

3. Toimijaverkoston yhteistyö

Hankkeen käynnistysvaiheessa muodostettiin jokaiseen hankekuntaan monisektorinen toimijaverkosto, jonka yhteistyön tavoitteena on kehittää nuorten elinympäristöä ja luoda verkostomaisia yhteistyön toimintamalleja. Ryhmien toiminnan ja kuntien välisen verkostoitumisen tueksi järjestettiin yhteisiä koulutus- ja verkostotapaamisia yhteensä kolme kertaa. Kuntakohtaiset toimijaverkostot kokoontuivat osassa kuntia säännöllisesti ja osassa kuntia satunnaisesti. Toimijaverkoston monisektorisuus toteutui joissakin kunnissa vain osittain. Haasteellista oli myös saada toimijaverkosto sitoutumaan pitkäkestoiseen kehittämistyöhön. Strateginen kehittäminen vaikuttaa vielä olevan haasteellista. Myönteisimpiä yhteistyön toimintatapoja kehittyi, kun kehitettiin konkreettisesti nuorten liikuntaan aktivoinnin toimintamalleja. Yhteistyö ja palvelujen tuottaminen kolmannen sektorin kanssa on onnistunut hyvin.

Verkostotyöskentelyn vakiinnuttamisen turvaamiseksi tärkeää on esimiesten ja kuntajohdon tuki toiminnalle. Hankekunnissa on todettu lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvointiteeman istuvan hyvin hyvinvointityöryhmään, joita kunnissa on perustettu tai ollaan perustamassa. Erillinen lasten ja nuorten teeman kehittämisryhmä voisi toteutua projektiluonteisina.

4. Nuorten terveystoimintaohjelma

Kaikissa osallistujakunnissa laadittiin toimijaverkoston monisektorisena yhteistyönä nuorten tai lasten ja nuorten terveystoimintaohjelma 2010 -2011. Ohjelmat ovat kunnan hyvinvointistrategian mukaisia toimenpideohjelmia. Suunnittelussa ja ohjelman toteutuksessa on ollut mukana kunkin kunnan nuoria, muun muassa nuorisovaltuustojen ja työpajojen nuoria sekä koulujen liikuntatutoreita.

Kuusamon kaupungissa on toiminut nuorten ideariihä vuodesta 2009. Yläkouluja ja toisen asteen oppilaitoksia pyydettiin nimeämään opiskelijoita ideariiheseen. Ideariihessä aloitti 15 nuorta. Yläkouluilla ja toisella asteella suoritettiin Hyrrä-kysely nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä. Kyselyn pohjalta ideariihä on kokoontunut ideoimaan erilaisia liikuntatapahtumia nuorille. Hanke on toteuttanut nuorten kanssa koiravaljakkotapahtuman, ratsastustapahtuman, kiipeilytapahtuman ja koko perheen melontatapahtuman hankkeen aikana. Nuorten ideariihä on esittänyt ideoitaan Kuusamon kaupungin nuorten terveystoimintaohjelman 2010–2012 toimenpideosaan. Ideariihä suunnitteli myös osaltaan 10.5.2010 järjestetyn Liiku Terveemmäksi päivän nuorille sopivia lajeja ja liikuntamuotoja. Nuorten ideariihä kokoontui 15.9. hankkeajan viimeiseen palaveriinsa. Tavoite on jatkaa nuorten ideariihätoimintaa ja nuorten toivomia liikuntamuotoja sekä tapahtumia hankkeen päätyttyäkin.

Nuorten terveystoimintaohjelmia on arvioitu hankkeen aikana yhden kerran, kevät 2011. Nuorten ryhmien osalta arviointi toteutettiin ryhmähaastatteluna, yhteenveto liitteessä 1 ja toimijaverkoston osalta Webropol –kyselynä, alkuperäiset vastaukset liitteessä 2. Vastausprosentti jäi kahdella karhukyselyllä toimijaverkoston osalta erittäin matalaksi ollen noin 18 %. Nuorten terveystoimintaohjelmat päivitetään 2012. Nuorten ryhmien arviointituloksista valmistuu 2012 Tarja Siiran pro gradu-tutkimus: Osallisuus liikuttaa -nuoret mukana terveystoimintaohjelmatyössä, Lapin yliopiston yhteiskuntatieteen tiedekunnasta.

5. Muu tutkimus

Hankkeessa toteutettiin vuonna 2010 koululaisten liikkumiskyselyt Taivalkoskella, Pudasjärvellä, Haukiputaalla ja Utajärvellä. Posiolla ja Kuusamossa kysely oli toteutettu aiemmin ja se uudistettiin hankkeen toimesta 2011. Kyselyistä saatua tietoa on hyödynnetty terveystoimintaohjelmatyössä.

Lukuvuonna 2009–2010 hankkeessa toteutettiin pilottitutkimus, jossa tutkittiin kahden ammattistarttiluokan oppilaitten liikunta-aktiivisuutta aktiivisuusmittarilla. Ammattistarttinuorten liikunta-aktiivisuus oli selvästi korkeampaa kuin odotettiin. Nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla, mutta suomalaisista nuorista vain noin puolen on arvioitu liikkuvan suositusten mukaisesti ja 20–25% nuorista on arvioitu olevan liikunnallisesti aktiivisia harvemmin kuin kerran viikossa. Tässä tutkimuksessa valtaosa oppilaista saavutti 60 minuutin päivittäisen liikuntasuosituksen joka viikolla, osa jopa selkeästi enemmän.

Nuorten korkea liikunta-aktiivisuus kertyy usein hyötyliikunnasta, kun koulu- ja muut matkat kuljetaan kävellen tai pyörällä. Ammattistarttinuorten korkea liikunta-aktiivisuus voi liittyä myös ammattistarttikoulutuksen toiminnallisuuteen. Useat jaksot ammattistartissa keskittyvät oppimiseen tekemisen kautta luokahuoneessa istumisen sijaan. Tarpeellinen määrä liikunta-aktiivisuutta kertyy pitkin päivää, eikä koulun jälkeinen liikuntaharjoittelu ole välttämätöntä.

Tutkimus toteutettiin Oulun yliopiston Sähkö- ja tietotekniikan osaston, Polar Electron ja Oulun diakonissalaitoksen säätiön Liikuntaklinikan yhteistyönä. Hanketta koordinoi Kuusamon kaupunki.

Tutkimuksesta valmistui 2010 Elisa Laurilan diplomityö aiheesta: Liikunta-aktiivisuuden mittaamenetelmät haastavassa populaatiossa.

LitM Pauli Miettinen käynnisti Hyrrä-hankkeen tutkimustoimintana sosiologian lisensiaattitutkimuksen 2010. Tutkimus liittyy osana Lapin yliopiston aluekehityksen ja innovaatio-osaamisen jatkokoulutusohjelmaan. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nuorten elämäntapa sisältää vähän liikkumista. Tutkimusaineisto koottiin Kainuun ammattiopiston 2.luokan ja Kuusamon lukion 2.vuosikurssin opiskelijoilta webropol -kyselyn ja nuorten kirjoittamien eläytymiskertomusten avulla toukokuussa 2010. Tutkimuksen otos oli 271 opiskelijaa Aineiston analyysivaihe on käynnissä ja tutkimus valmistuu keväällä 2012.

6. Toimintamallien jakaminen ja juurruttaminen

Nuorten liikuntaan aktivoinnin toimintamalleja on saatu juurrutettua hankekuntiin. Kaikissa kunnissa liikuntatutor-toiminta jää elämään. Myös liikunnallista nuorisotyötä jatketaan nuokkariliikunnan muodossa kaikissa niissä hankekunnissa, joissa sitä on pilotoitu. Samoin muuta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa jatketaan hankekunnissa. Liikunta- ja terveysturvallisuus on vähitellen juurtumassa kuntien nuorten työpajojen arkeen. Sen toimintamuodot riippuvat kunkin pajan toiminnan vakiintumisesta. Nuorten työpajatoiminta on kohtuullisen nuori toiminta Suomessa ja se etsii toimintamuotojaan. Vakiintuneeseen pajaprosessiin on mahdollista nivoa luontevasti terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Pilotoituja nuorten liikuntaan aktivoinnin toimintamalleja on mahdollista ottaa käyttöön missä tahansa kunnassa. Toimijaverkoston yhteistyö osoittautui hankkeessa haasteelliseksi. Malleista saatiin paikallisesti kokemusta. Toimintatavat ovat niin sidoksissa tilanteeseen, että niistä voidaan jakaa kokemustietoa, ei kuvata yleistä toimintamallia.

Pilotoituja toimintamalleja on jaettu hankekuntien ulkopuolelle osallistamalla seminaareihin ja messuille. Tärkeimpänä levittämisforumina on ollut Nuori Suomi ry:n organisoima kansallinen kehittämistyö sekä sen Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret -seminaarikiertue. Työpajajärjestäjien liikunta- ja terveysturvallisuusmallia esitellään syksyllä 2011 työpajapäivillä.

Nuorille aktiivisuus ja liikunta-temaa on jaettu jalkautamalla nuorten messuille ja koulujen teemapäiviin.

7. Viestintä

Hankkeen viestinnän kanavana ovat olleet hankkeen nettisivut www.kuusamo.fi sekä www.terps.fi. Lisäksi paikallisesti nuorten ryhmätoiminnasta ja tapahtumista on viestitty kuntien ja koulujen nettisivujen kautta sekä erilaisten esitteitten kautta. Facebookia on hyödynnetty viestinnän välineenä Haukiputaalla ja Utajärvellä nuorisotoimen profiilin kautta. Hankkeen nuorten toiminnan näkyvyyttä on saatu paikallislehtien kautta useissa kunnissa. Hanke on osallistunut tapahtumiin ja seminaareihin esitellen parhaita käytäntöjään, mm. Nuori Suomi ry:n Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret –seminaarikiertueelle 2011 Oulussa, Kajaanissa ja Rovaniemellä. Hanke on vastaanottanut Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n jakaman vuoden lasten liikuttajapalkinnon 2010.

Viestintä on runsaista viestintäkanavista huolimatta haasteellista. Nuorilta saadun palautteen mukaan he eivät useinkaan tiedä kuntansa nuorten palveluista. Hyvää kokemusta on saatu koulujen kautta jaetusta paperisesta harrastuskalenterista. Tiedottamisen lisäksi nuoret tarvitsevat perheensä tai esim. koulun tukea ainakin uuden harrastuksen aloittamisessa. Pudasjärvellä keväällä 2011 seitsemäsluokkalaisille toteutetun harrastekartoituksen tuloksena ilmeni, että yli puolet haastatelluista seitsemäsluokkalaisista koki tarvitsevansa aikuisen tukea uuden harrastuksen aloittamiseen.

8. Resurssien kuvaus

Hyrrä-hankkeen kokonaisbudjetti oli 489 100, Kuntien omavastuuosuus 122 275 ja valtionavustus 366 825. Hanke toteutui suunnitelman mukaisesti. Henkilöstöresurssit Kuusamon kaupunki: Tarja Siira, projektipäällikkö 50%-100%. Pauli Miettinen, projektikoordinaattori 40 %. Haukiputaan kunta: Minna Ronkainen, projektikoordinaattori 60-100 %. Pudasjärven kaupunki: projektityöntekijä Henriikka Viramo 50% x 4 kk. Kuntatyöntekijöiden työpanosta on käytetty suunnitellusti. Urheiluseuroilta on ostettu ohjaajaresursseja nuorten ryhmätoimintaan. Ostopalveluina myös nuorten pilottiryhmien toimintakuluja ja seminaarien kouluttajakulut. Matkustuskulut sisältävät projektihenkilöstön ja ohjaavan projektiryhmän matkat verkoston koulutus- ja kehittämistapahtumiin sekä nuorten ryhmätoiminnan tukemiseen liittyvät matkat sekä Terveempi Pohjois-Suomi hankkeen kokoontumiset sekä Nuori Suomi ry:n kehittämisverkostoon osallistuminen. Aineet, tavarat ja tarvikkeet nuorten liikuntaan aktivointiin käytettyjä kuluja. Osaprojektia koordinoiva projektiryhmä on kokoontunut säännöllisesti 3-4 kertaa vuodessa. Kuntakohtaiset toimijaryhmät ovat kokoontuneet 2-4 kertaa vuodessa ja yhteisiä kehittämisseminaareja on pidetty 7 kpl. Kuntatasolla yhteistyötä liikuntaseurojen ja muun kolmannen sektorin toimijoiden kanssa on tehty aktiivisesti. Kehittämis yhteistyötä on tehty Oulun diakonissalaitoksen säätiön, Oulun yliopiston, Oamk:n, Popli ry:n ja Nuori Suomi ry:n kanssa.

Katso hankkeen väliraportit.

9. Yhteenveto

Hyrrä-hankkeen tuloksena on syntynyt nuorten liikuntaan aktivoinnin ja verkostoyhteistyön toimintamalleja. Nuorten toimintamalleissa keskeistä on kysyntälähtöisyys, nuorten aito osallisuus toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen, matala kynnys ja vapaamuotoisuus. Parhaat liikuntaan aktivoinnin toimintamallit jäävät käyttöön osallistajakunnissa. Hanke on mallintanut neljä toimintamallia Innokylän Rea-työkalulla. Toimintamallit ovat: liikuntatutor-toiminta yläkouluissa ja lukioissa, nuokkariliikunta, työpajanuorten osallistava liikunta- ja terveystalvemuunnus sekä matalankynnyksen liikuntaryhmä osallistaa nuoria. Toimintamallit on mahdollista ottaa käyttöön missä tahansa kunnassa. Hyvin käytäntöjen jakamista on toteutettu seminaarien ja median kautta, erityisesti Nuori Suomi ry:n Vähän liikkuvat lapset ja nuoret -kansallisen seminaarikiertueen kautta.

Kunnissa muodostettiin hankkeen toimesta monisektoriset toimijaverkostot nuorten terveyden – ja hyvinvointiteeman kehittämiseksi. Toimijaverkostot ovat toimineet hankkeen ajan ja useimmissa hankekunnissa niiden toiminta yhdistetään jatkossa hyvinvointiryhmän tehtäväksi. Erillisenä nuorten kehittämisryhmä voisi toimia projektiluonteisena. Hanke on mallintanut kaikissa osallistajakunnissa nuorten terveystalvemuunnusohjelman, joka toimii hyvinvointikertomuksen toimenpideohjelmalla teema-alueellaan. Ohjelmat ovat toimeenpanossa kaikissa kunnissa ja päivitystä suunnitellaan 2012. Nuorten terveystalvemuunnusohjelman arviointi on tehty kaikissa kunnissa keväällä 2011.

Hankkeen aikana on pilotoitu erilaisia yhteistyön malleja liikuntajärjestöjen ja muitten kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Kunnan liikuntapalvelujen tuottaminen luovasti yhdessä on joustavaa ja kustannustehokasta. Erityishuomio tulisi Pohjois-Pohjanmaalla kiinnittää sivukylien liikuntamahdollisuuksien turvaamiseen.

Nuoret ovat olleet mukana kuntien nuorten liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Nuorten ääntä on kuultu nuorten neuvostojen, erillisten nuorten ideariihien, haastattelujen ja kyselyiden kautta. Nuoret ovat olleet erityisen aktiivisesti mukana koulujen liikunnallistamisessa liikuntatutor-toiminnan kautta. Nuoret haluavat ja kokevat pystyvänsä vaikuttamaan erityisesti itseään lähellä oleviin asioihin.