

# Liikunta- ja terveysneuvonnan vaikuttavuus Pudasjärvellä

Ismo Miettinen  
Pudasjärven kaupunki

Kirsi Hanhela  
Oulunkaaren kuntayhtymä



”Alakasko vai eikö alakas?”

”Mitä se sitten hyövää?”

”Yhdessä tekemällä kaikki on mahdollista!”



# Tausta

- Tarve suuri ja ilmeinen
- Kohderyhmä haastava
- Markkinointi terveydenhuollossa keskeinen asia
- Yhteistyö ja tiedonvaihto eri sektorien välillä
- Kustannustehokkuuden seuranta



# Palvelupolku

Oulunkaaren  
terveyspal-  
velut

- Nivoutuu normaaliin potilastyöhön joka ammattikunnassa
- Puheeksi ottaminen
- Suora ajanvaraus
- Vaikuttavuuden seuranta

Kaupungin  
terveyden  
edistämisen  
palvelut

- Alkukartoitus
- Toimenpiteet
- Seuranta
- Vaikuttavuuden ja kustannustehokkuuden seuranta

Omatoimisuus  
ja  
yhteistyökump-  
panit

- Asiakas ottaa vastuun itsestään
- Liikuntapalveluiden toimintaan
- Järjestöjen toimintaan

≡ PUDASJÄRVI ≡



VAIN  
HYVIÄ  
SYITÄ

# Palvelupolku 1/3

- Asiakkaat
  - Suoraan terveydenhuollon kautta ajanvarauksella
- Ajanvaraus
  - Käytössä Efficassa jossa oma ajanvarauskirja neuvonnalla
  - Neuvoja laittaa vapaat ajat ajanvarauskirjalle
  - Terveydenhuollon henkilöstö varaa aikoja potilaille
  - Terveydenhuollon henkilöstö ohjeistaa potilaat saapumaan oikeaan paikkaan



# Palvelupolku 2/3

- Alkukartoitus
  - Tapaaminen
  - Haastatellaan ja täytetään kyselylomake
  - Tehdään tarpeen mukaan mittaukset
    - RR, kehonkoostumus, ympärysmittoja, puristusvoima
  - Tehdään toimintasuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa



# Palvelupolku 3/3

- Toimenpiteet
  - Neuvonta / ohjaus
  - Tarvittaessa ohjataan ammattilaiselle takaisin terveydenhuoltoon
  - Yksilö- tai ryhmämuotoista toimintaa / ohjausta
  - Teknologian käyttö tarvittaessa
- Tavoitteena saada asiakkaista omatoimisia
  - Yksin, ryhmässä, järjestöissä, seuroissa tai erityisryhmissä liikkuvia ja itsestään huolehtivia kaupunkilaisia
- Seuranta
  - Noin 6 – 12 kk
  - Tapaamisia satunnaisesti, motivoidaan, kannustetaan ja mitataan
  - Tarvittaessa toimintasuunnitelmaa muutetaan



# Liikunta- ja terveysneuvonta käytännössä

- Tällaisia asiakkaita eteen tulee
  - Päälle päin: iäkkäitä, monia haasteita, perusasiat rempallaan
  - Syvemmin: itsetunto, ympäristötekijät, epätoivo, luovuttaminen, motivaatio, näkökulma ja lähtökohta yleensä hakusessa
  - Iso osa työstä muuta kuin liikunta- ja terveysneuvontaa
- Haasteet
  - Asiakas tulee paikalle lääkärimoodissa
  - Moniongelmaisia asiakkaita. Mihin tarttua ensin?
  - Ajankäyttö per asiakas
- Helpotukset
  - Konsultointimahdollisuus neuvojien kesken / Oulunkaari
  - Ohjaus terveydenhuoltoon
  - Puitteet hyvät





# Asiakkaat 2017 (tulotilanne)

- Lähetetyistä paikalle tuli 93,3 %
- Naisia 32, miehiä 10
- Ikä k.a. = 55,0 vuotta
- Pituus k.a. = 166,7 cm
- Paino k.a. = 97,2 kg
- BMI k.a. = 35,1 (20,8-51,9), 10 kpl BMI yli 40
- Lähettäjät: SH 14, LL 11, FT 10, TH 5
- Tulosityt: 1. ylipaino, 2. tules, 3. liikunta, 4. diabetes, 5. uniapnea/kolesteroli/RR



# Asiakkaiden omia arvioita



# Kyselylomakkeet

- 36 asiakasta joilta saatu alkukysely ja seurantakysely 10/2018, vastausprosentti 87 %
- Naisia 28, miehiä 8
  
- Ikä 2017 = 57,1 vuotta, ikä 2018 = 58,4 vuotta
- Paino 2017 = 95,0 kg, paino 2018 = 92,9 kg
- BMI 2017 = 34,1, BMI 2018 = 33,6



# Kyselylomakkeet

- Millainen on terveydentilasi nykyään?
  - Eroa ei ollut ryhmän keskiarvossa, vastaukset vaihtelivat kyllä
- Ajatteletko ruokaa hankkiessasi sen terveellisyyttä?
  - Vastausten keskiarvo parani 4 %
- Montako tuntia keskimäärin nukut vuorokaudessa?
  - Lisääntyi 7,3 h >> 8,3 h
- Millainen fyysisen kuntosi on nykyään?
  - Keskiarvo nousi 8,6 %



# Kyselylomakkeet

- Millainen on *työ-, opiskelu tai toimintakykysi* nyt verrattuna elinaikaiseen parhaimpaan tilanteeseen. Oletetaan, että työ- tai toimintakykysi on parhaillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nyt (0-10)?
  - Pistemäärä nousi 5,1 >> 6,4
- Oletteko viimeksi kuluneen vuoden (12 kk) aikana muuttanut terveystottumuksiasi?
  - Parannusta 5,6 %



# Kyselylomakkeet

- Kuinka monta minuuttia harrastat *hyötyliikuntaa* päivittäin (edestakaiset matkat työhön, harrastuksiin, töihin, asiointimatkat, koiran ulkoiluttaminen, siivoaminen, puutarhatyöt ym.)?
  - Keskiarvo parantui 9,7 %
- Kuinka usein harrastat *vapaa-ajan kuntoliikuntaa* vähintään ½ tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?
  - Keskiarvo parantui 9,7 %



# Kyselylomakkeet

- Montako kertaa viikossa harrastat *lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa* kehittäviä lajeja (kuntosali, kuntopiiri, pallopelit, luistelu, tanssi, tasapainoharjoittelu, venyttely)?
  - 5,9 % parannus
- Onko sinulla jotain kipuja?
  - 10,9 % vähennys
- Koetko, että liikunta- ja terveysneuvonta on vähentänyt käyntejä terveyspalveluissa?
  - 63,6 % ilmoitti palvelun vähentäneen terveyspalveluiden käyttöä



# Kustannustehokkuuden ja vaikuttavuuden arviointi





# Asiakkaiden verenpaine

- N=26, naisia = 20, miehiä = 6
- Keskiarvo ennen palvelua: 141/87, pulssi 69
- Keskiarvo palvelun jälkeen tai lokakuussa 2018: 136/84, pulssi 65 (osa tk:ssa ja osa asiakkaiden itsensä mittaamia)



# Vaikuttavuus

- Vuoden 2017 osalta tehty arviointia
  - Asiakkaita 41 kpl joista tehty arviointia
  - Neuvontakertoja yhteensä 162 kpl (k.a. 3,95/asiakas, vaihteluväli 1-14)
  - Neuvontakerran pituus keskimäärin 45 min.
  - Aikaa käytetty neuvontaan 121,5 h = 14,7 työpäivää



# Vaikuttavuus

- Paljon palveluita tarvitseva, kun käyttää terveyspalveluita 7 kertaa tai enemmän
- Seuraavat diat koskevat paljon palveluita käyttäviä liikunta- ja terveysneuvonta-asiakkaita
- Vuoden 2018 tiedot ovat lokakuun loppuun asti joten muut vuodet on suhteutettu vastaamaan 10 kuukauden tilannetta



# Paljon terveystalvueluita käyttävien määrät (2017-2018)

- Koko Pudasjärvi (ei sis. liikunta- ja terveystneuvonta-asiakkaita)
  - Lääkärilpalveluiden käyttäjämäärä -5,5 %
  - Hoitajalpalveluiden käyttäjämäärä - 4,0 %
  - Fysioterapialpalveluiden käyttäjämäärä -10,6 %
  - Paljon terveystalvueluita tarvitsevien määrä keskimäärin -6,7 %
- Liikunta- ja terveystneuvonta-asiakkaat
  - Lääkärilpalveluiden käyttäjämäärä -80 %
  - Hoitajalpalveluiden käyttäjämäärä -23,5 %
  - Fysioterapialpalveluiden käyttäjämäärä -85,1 %
  - Paljon terveystalvueluita tarvitsevien määrä keskimäärin -62,9 %



# Terveyspalveluiden käyntimäärien muutos 2017-2018 (suhteutettu 10 kuukaudelle)

- Lääkärikäynnit -81 %
- Hoitajakäynnit -53 %
- Fysioterapiakäynnit -79 %
- Käyntimäärät vähentyneet keskimäärin 71 %

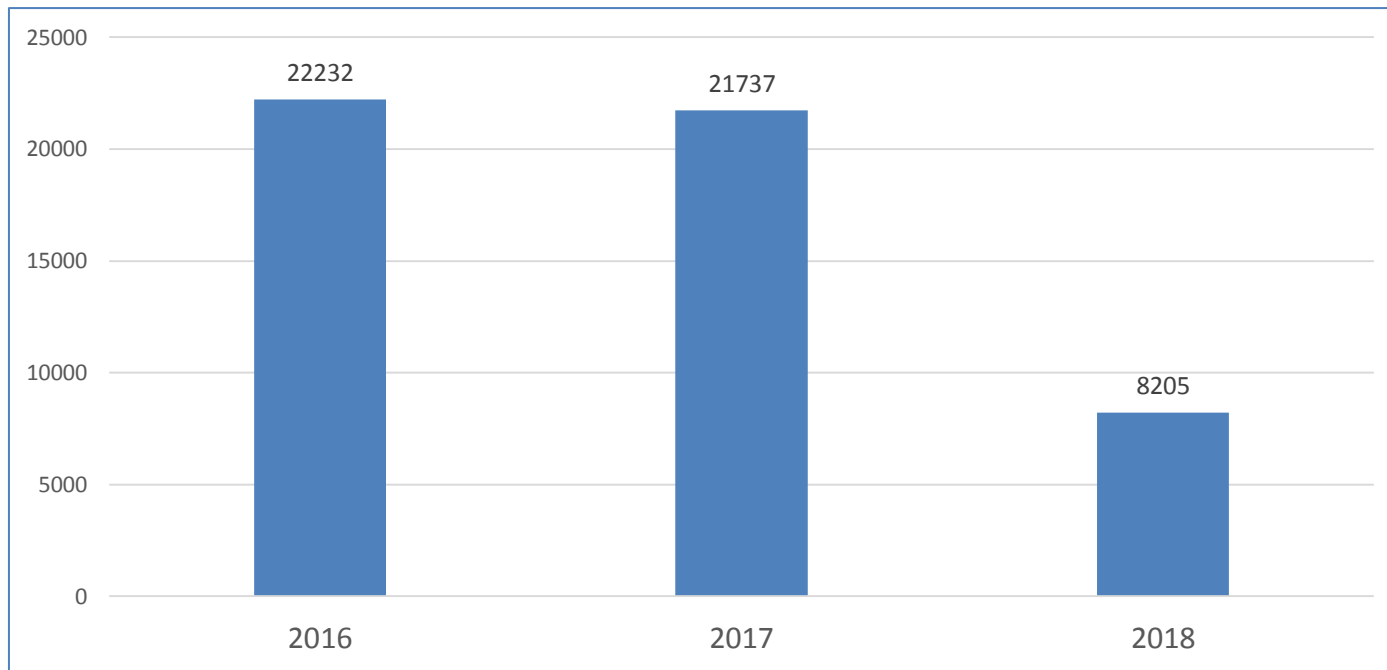


# Kustannusvaikuttavuus Pudasjärven kaupungin näkökulmasta (vuoden 2018 hinnat)

- Lääkärikäynti 217 € (kuntalaskutushinta)
- Hoitajakäynti 68 € (kuntalaskutushinta)
- Fysioterapiakäynti 69,5 €(kuntalaskutushinta)
  
- Liikunta- ja terveysterveystakäynti omana työnä 17,1 €
  - Kustannuksessa mukana, palkkaus sivukuluineen, kirjaus, Effica-kuluja ja kiinteitä kuluja
  - Ostopalveluna 50€/h



## Paljon palveluita tarvitsevien liikunta- ja terveysneuvonta-asiakkaiden terveyspalvelukustannukset (€, suhteutettu 10 kk:lle)



# Paljon palveluita tarvitsevien liikunta- ja terveysneuvonta-asiakkaiden kustannukset 2017-2018

- Kustannukset vähenivät **60,2 %**
  - Vertailuna 2016-2017 kustannukset vähenivät -7,8 %
- Säästö terveyspalveluissa **12 289 €**
  - Pudasjärvi 8100 asukasta = 1,52 €/asukas
- Liikunta- ja terveysneuvonta laskennallisesti maksanut **2770 €** kaikkien asiakkaiden osalta





# Paljon palveluita tarvitsevien liikunta- ja terveysneuvonta-asiakkaiden kustannukset 2017-2018

- Säästöä on todellisuudessa enemmän! On todennäköistä, että vähemmän palveluita käyttäneiden käyntimäärät terveystalveissa ovat myös vähentyneet ja ehkä erikoissairaanhoidon kustannukset myös pienentyneet
- Lisäksi epäsuorat pitkän aikavälin säästöt ovat merkittävät



# Ajatusleikkejä

- Säästöä terveyspalveluissa Pudasjärvellä 1,52€/asukas
- Samalla kaavalla säästöä esimerkiksi Oulussa 300 000 € vuodessa
- Jos Pudasjärvellä otettaisiin joka vuosi saman verran neuvottavia ja muutokset ovat samat sekä säilyvät vuodesta toiseen niin säästöä viidessä vuodessa noin 184 000 euroa ja 10 vuodessa noin 1,35 milj. €
- Liikunta- ja terveysneuvontapalvelu kustantaa viidessä vuodessa 13 851 € ja 10 vuodessa 27 702 €



# Tärkeitä sivutuotteita

- Ulkopuolista arviointia molemmin puolin
- Käytäntöjen ja toimintatapojen kehittyminen
- Yhteistyön tiivistyminen ja oppiminen
- Toimintamallin ja palvelupolun kehittyminen
- Terveyspalvelut pystyvät keskittymään perustehtäväänsä



# Mitä se vaatii?

- Näkemystä
- Markkinointia (jatkuvaa, useita tahoja)
- Yhteistyötä
- Resursseja
  - esim. Pudasjärvellä kehitys liikuntapalveluissa
- Ammattitaitoa ja uskallusta
  - Oppimista, koulutusta, mentorointia, tukea



”Alakasko vai eikö alakas?”

”Mitä se sitten hyövää?”

”Yhdessä tekemällä kaikki on mahdollista!”

Lisätietoja:

[ismo.miettinen@pudasjarvi.fi](mailto:ismo.miettinen@pudasjarvi.fi) | [kirsi.hanhela@oulunkaari.com](mailto:kirsi.hanhela@oulunkaari.com)

