

LIIKUNTANEUVONNAN VAKIINNUTTAMINEN KANNUKSEEN: LIIKUNTANEUVOJAN TOIMEN PERUSTAMINEN

Liike on lääke iästä tai toimintakyvystä riippumatta.

-Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa

Petteri Orpon hallituksen uudessa hallitusohjelmassa on asetettu tavoitteeksi vähentää merkittävästi kansansairauksia vaikuttamalla riskitekijöihin, kuten liikkumattomuuteen. Liikuntaneuvonta on otettu mukaan uuteen hallitusohjelmaan. Noin puolet Suomen kunnista ovat vakiinnuttaneet liikuntaneuvonnan osaksi toimintaansa. Vain viidesosa väestöstämme liikkuu suositusten mukaisesti, joten neljä viidestä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tämän laskutavan mukaan yli neljä tuhatta kannuslaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Mikäli viisi prosenttia (reilu 200 henkilöä) liian vähän liikkuvista kannuslaisista saadaan liikkumaan suositusten mukaisesti, tuo se Kannuksen kokoiselle kaupungille yli kahdensadantuhannen säästöt vuosittain. Liikkumattomuus maksaa kunnalle ja liikuntaneuvonta on siihen ratkaisu. (Lähde: liikuntaneuvonta.fi)

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on auttaa asukkaita löytämään omat tavat olla aktiivinen. Kaikkien ei tarvitse olla himoliikkujia! Liikuntaneuvonnalla on valtavia vaikutuksia kuntalaisten liikkumiseen ja terveyteen. Työikäisten kuntalaisten työssä jaksamista ja työkykyä tukee lisääntynyt liikkuminen, ja sen myötä parantunut fyysinen kunto. (Lähde: liikuntaneuvonta.fi) Tutkimuksen mukaan neuvontaan sijoitettu raha maksaa itsensä takaisin tuottojen kera jo saman vuoden aikana. Jo neljän diabetestapauksen ehkäisyllä voidaan säästää liikuntaneuvontaan käytetty vuotuinen summa. (Vasankari & Kolu 2018). Liikuntaneuvonnalla tuetaan myös ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä pärjäämistä. Elämäntapamuutokset näkyvät kuntien katukuvassa. Liikuntaneuvonta tulisikin olla jokaisen kuntalaisen saatavilla. (Lähde: liikuntaneuvonta.fi)

Kannuksessa on pyörinyt liikuntaneuvonnan kehittäminen hankerahalla jo useamman hankekauden ajan. Pysyvää toimintaa liikuntaneuvonnasta Kannukseen ei ole vielä olemassa. Lestijoki-lehden viimeisimmässä numerossa oli hyvä juttu Hyvinvoivan Kannuksen satsauksesta liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan asiakaskäyntejä on ollut Kannuksessa pelkästään elokuun 2023 aikana 40. Liikuntaneuvonnan asiakkaita on ollut huhtikuun 2023 lopulta tähän päivään mennessä 31 asiakasta ja yhteensä 100 asiakaskäyntiä. Äitiysliikuntaneuvonnassa on 29 asiakaskäyntiä, työikäisillä 51 asiakaskäyntiä ja ikääntyvien liikuntaneuvontaa 9 asiakaskäyntiä. Lisäksi liikuntaneuvontaa on annettu ryhmämuotoisesti esim. painonhallinnan pienryhmät ja toteutettu matalankynnyksen liikuntaryhmiä esim. BMI-vesijumppa. Kannuksessa on selkeä tarve pysyväälle liikuntaneuvonnalle.

Esitän, että Kannuksen hyvinvointipalveluiden toimialaan perustetaan ja budjetoidaan yhden henkilötyövuoden verran lisää resurssia; liikuntaneuvojan toimea varten. Liikuntaneuvonta vakiinnutetaan osaksi hyvinvointipalveluiden toimintaa.

KANNUKSESSA 25.9.2023

Keskustan valtuustoryhmän puolesta

Sanna-Kaisa Göös

Sanna-Kaisa Göös

Teija Kangas

Teija Kangas

Noora Paajala

Outi Vuorinen

Teija Kangas

Päivi Korpala