

Lapsiperheiden Tule Terveys -tapahtuma

Johanna Kujala

Puh. 040 574 1922

johanna.kujala@suomentule.fi

Innovaatio-projekti, kevät 2014

Metropolia, Vanha Viertotie 24, 7.2.2014

Vastuunopettaja: Mirka Peththahandi, Osteopatian koulutusohjelma

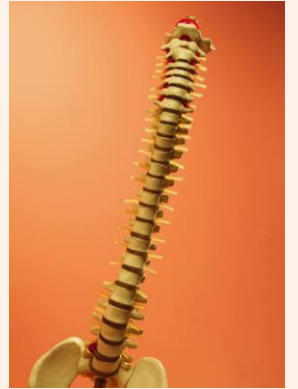


Kuka minä olen?

- Metropoliaa fysioterapeutiksi 2000
- Helsingin yliopistosta Valtiotieteiden maisteri 2008
 - Pääaineena sosiaalipsykologia
- Fysioterapeuttina ammatinharjoittajana
- Useammassa terveysjärjestössä
- Tutkijana Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella Yläkoululaisten ravitsemusinterventiossa
- Suomen ylioppilaskuntien liiton opiskelukyky-projektissa (2009-2013)
- Suomen Tule ry 2013-

SUOMEN TULE ry:

Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto



Valtakunnallinen yhteistyöjärjestö, jonka jäsenjärjestöinä kansalais-, potilas- ja ammattilaisjärjestöjä

- Tavoitteena on edistää tietoisuutta tuki- ja liikuntaelinten terveyden ja sairauksien merkityksestä sekä luoda edellytyksiä tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseksi

Toimintamuotoja:

- yhteiset hankkeet jäsenjärjestöjen, asiantuntijoiden ja päättäjien kanssa
- esim. Vastaisku vaivoille -luentokiertue ja Tehoa tule-terveyden edistämiseen -projekti

www.suomentule.fi toimisto@suomentule.fi puh. 040 574 1922

Suomen Tule ry:n jäsenjärjestöt

- Huoltoliitto ry
- Invalidiliitto ry
- Invalidisäätiö
- Suomen Fysiatriryhdistys ry
- Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyrietykset FYSI ry
- Suomen Kiropraktikkoliitto ry
- Suomen Luustoliitto ry
- Suomen Ortopediyhdistys ry
- Suomen Nivelyhdistys ry
- Suomen Osteopaattiliitto ry
- Suomen Selkäliitto ry
- Suomen Sjögrenin syndrooma -yhdistys ry
- Työfysioterapeutit ry
- Työterveyslaitos

Minno-projekti

- Minno-projekti osa Tehoa tule-terveyden edistämiseen -projektiä, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys ry (v. 2013-2015)
 - Minno-projektissa kehitettävä toimintamalli on yksi projektin tulos
 - Minno-projektin materiaalit ja tuotokset levitetään ja säilytetään TULE-materiaalipankissa kaikkien toimijoiden hyödynnettävissä
- > Työllänne on suuri merkitys ja tarve!**

TULE =

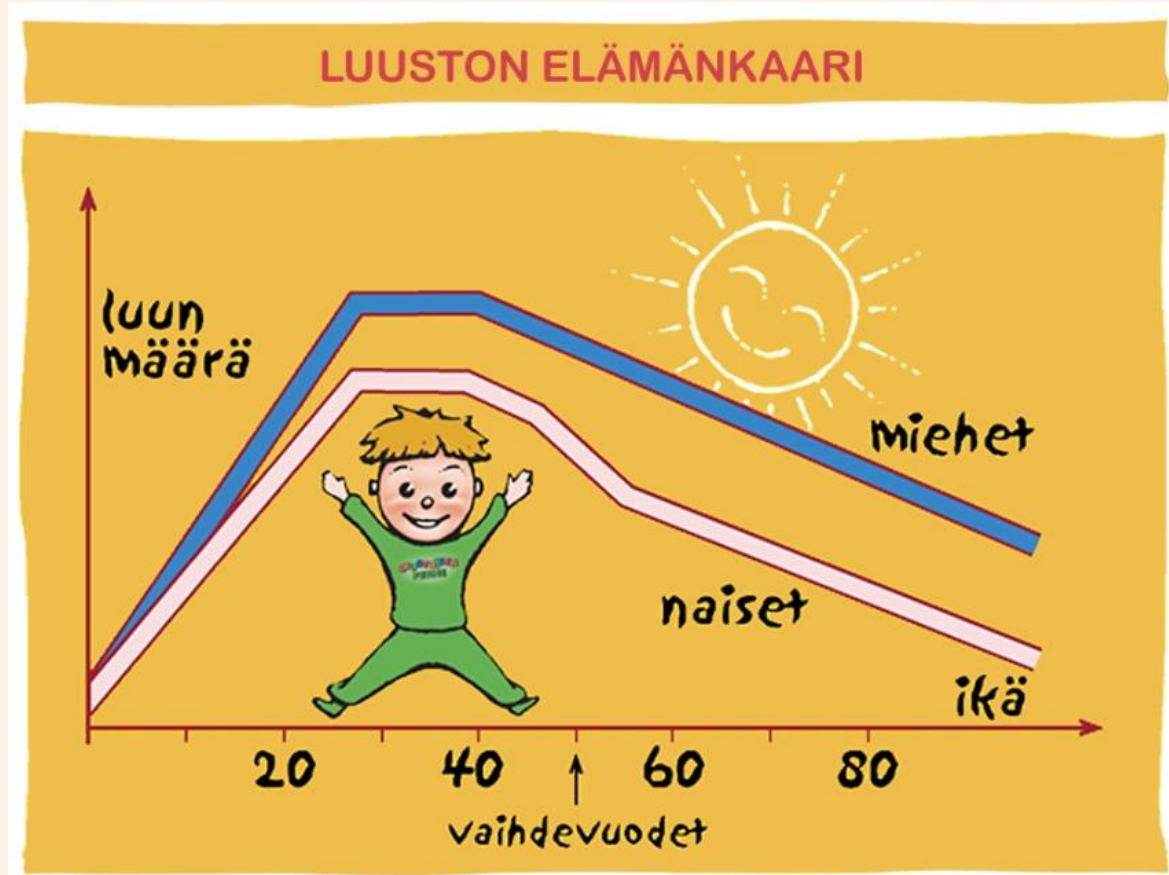
tuki- ja liikuntaelimestö

- **tule** = tuki- ja liikuntaelin, **tules** = tule-sairaus
- kannattaa (esim. luusto ja nivelet)
- liikuttaa (esim. lihakset)
- tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat yleisin kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä
 - yli miljoonalla suomalaisella on jokin pitkäaikainen tuki- ja liikuntaelinten sairaus

Tule-terveyteen vaikuttavia tekijöitä

- Liikunta-aktiivisuus ja liikkumattomuus
- Elintavat (esim. ravitsemus, uni, alkoholi, tupakka)
- Yksipuolinen kuormitus ja toistoliikkeet
- Stressi ja asenteet
- Elinympäristö
- Ikä ja sukupuoli
- Yli- ja alipaino
- Perintötekijät
- Muut sairaudet ja niiden hoito

Luusto on yksi tule-terveyden rakentaja



Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta lujalle luustolle

Luun huipputiheys saavutetaan 20–30-vuotiaana

Kuva: Luustoliitto

Miksi lapsiperheiden tule-terveyttä tulee edistää?

- Liikkumattomuus ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ovat suuri riskitekijä esim. tuki- ja liikuntaelinsairauksille, lihavuudelle, tyypin 2 diabetekselle ja masennukselle
- Lasten lihavuus on lisääntynyt hälyttävästi
 - 2000-luvun puolivälissä 5-vuotiaista tytöistä oli ylipainoisia noin 20 prosenttia ja lihavia 5 prosenttia
 - Vastaavasti pojista oli ylipainoisia noin 14 prosenttia ja lihavia 4 prosenttia
- Vain noin puolet lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja tytöt liikkuvat poikia vähemmän

(Lähde: Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.)

Miksi lapsiperheiden tule-terveyttä tulee edistää?

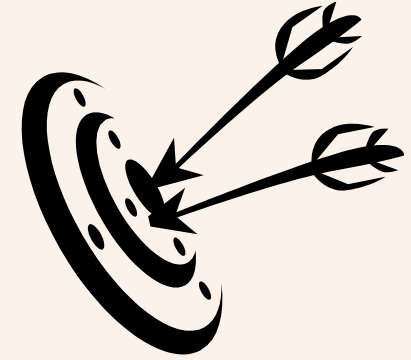
- Päivähoidossa olevat lapset ovat paikallaan noin 60 prosenttia ajastaan
- Fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen alkaa jo kolmen vuoden iässä ja liikkumattomuuden omaksuminen on erityisen pysyvää
- Liikuntataitojen kehittyminen on kaikkein kriittisintä päiväkotikäisillä ja aivan alakoulun alussa
 - Liikuntataidot ovat tärkeitä esim. tapaturmien ennaltaehkäisyssä
- Vanhemmilla on suuri merkitys lasten liikunnan mahdollistajana, esimerkkinä ja kannustajana

(Lähde: Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013:10.)

Liikunnan hyödyt ovat moninaiset

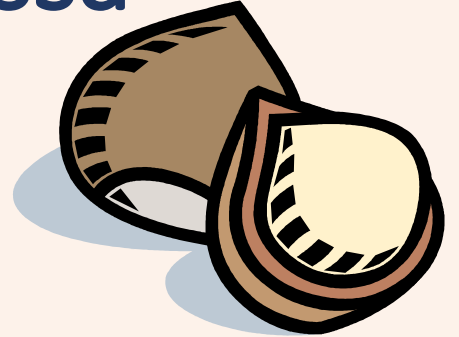
- Edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä ehkäisee monia sairauksia
- Ylläpitää lihasvoimaa ja kestävyyttä
- Hidastaa ikääntymisen muutoksia, kuten ylläpitää tasapainoa ja ehkäisee kaatumista
- Lieventää kipua
- Ylläpitää liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia
- Ylläpitää luuston vahvuutta
- Parantaa unen laatua
- Lisää ja tukee mielen hyvinvointia

Projektin tavoitteet



- Edistää lasten ja lapsiperheiden tule-terveyttä
 - Innostaa lapsia fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntataitojen kehittämiseen
 - lisätä vanhempien valmiuksia lasten tuki- ja liikuntaelinterveyden edistämiseen
 - levittää tietoa lasten ja lapsiperheiden tule-terveydestä ja sen edistämisestä kansalaisille, asiantuntijoille ja päättäjille
- Kehittää uusi toimintamalli järjestöjen ja oppilaitoksen väliseen yhteistyöhön
- Kohderyhmänä ovat leikki-ikäiset ja alakoululaiset lapset sekä heidän vanhempansa

Tule Terveys -tapahtuma pähkinäkuoressa



- Rakennetaan lapsille liikuntataitoja kehittävä ”touhurata”
- Tarjotaan vanhemmille asiantuntijaluentoja Auditoriossa
 - Esim. lasten tule-terveys, liikuntataitojen kehittäminen ja lapsiperheiden hyvinvointi
- Tarjotaan lapsiperheille tietoa ja tukea järjestötorilla
 - sosiaali- ja terveysalan järjestöt esittelevät toimintaansa
- Tehdään tapahtumasta ja lasten tule-terveydestä esittelyvideo / -t
- viestitään medialle tapahtumasta (lehdistötiedote, videon levittäminen)
- Päivä toteutetaan huhtikuun alkupuolella Vanhan Viertotien toimipisteessä Pitäjänmäellä, todennäköisesti lauantaina aamupäivällä

Projektin tiimien alustavat hahmotelmat

- Projektipäällikkö / johtotiimi
 - organisointi, yhteistyössä suunnittelu ja arviointi (esim. käsikirjoitus)
- Lasten touhurata-tiimi (esim. fysioterapia ja osteopatia)
- Lasten aistihuone-tiimi (esim. toimintaterapia, optometria, musiikki)
- Luento-tiimi (kaikki alat)
- Järjestö-tiimi (esim. sosiaaliala)
- Markkinoinnin ja käytännön järjestelyn tiimi (kahvio?) (esim. medianomi, musiikki, radio & tv, tv & elokuva)
- Kuvaus-tiimi (esim. musiikki, radio & tv, tv & elokuva)

Mitä projekti antaa opiskelijalle?

- Lisää osaamista lasten ja lapsiperheiden tule-terveydestä ja sen edistämisestä
- Lisää osaamista videon tuottamisesta ja hyödyntämisestä
- Tutustuttaa sosiaali- ja terveysalan järjestökenttään, johon osa tulee myös todennäköisesti työllistymään
- Antaa kokemusta tapahtumapäivän järjestämisestä
- Antaa ideoita järjestöjen ja oppilaitoksen väliseen yhteistyöhön
- Kehittää markkinoinnin, viestinnän ja vaikuttamisen osaamista

Pohdittavaksi

- Mitä haluamme saada aikaiseksi?
- Millaista osaamista tiimissämme on ja miten saamme sen hyödynnettyä?
- Millainen tapahtuma tai toiminta järjestetään?
 - Esim. liikunta, luennot ja järjestö-tori
- Ketkä ovat kohderyhmiä?
 - Esim. minkä ikäiset lapset?
- Mitä tuotoksia projektissa tuotetaan?
 - Esim. kirjallinen materiaali, esittelyvideo, lehdistötiedote, posterit
- Miten tapahtuma markkinoidaan?
 - Esim. miten rakennetaan houkuttelevaksi ja tavoitetaan kohderyhmät?
- Miten projektia koordinoidaan, seurataan ja arvioidaan?

Kiitos ja tästä se sitten lähtee!

